

تعلم كيف تسترخى

الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع

حلمي مراد

رفقا بصحتك .. وأعصابك

عزيزى القارىء ..

هل تريد مزيدا من التفاؤل .. ومزيدا من الصبر .. ومزيدا من ضبط الأعصاب .. والثقة فى النفس .. والنشاط للعمل واللهو على السواء ؟

إذن فتعال نقرأ معا هذا الكتاب النافع الذى يعلمنا كيف نكتسب - بالتدريج - كل هذه الصفات والمزايا .. وما احوجنا ، فى هذا العصر المعقد الحافل بالمتاعب والمنغصات ، إلى معرفة وسائل تخفيف وطأة الضغط الذى تفرضه الحياة العصرية على الأعصاب !

ومؤلف هذا الكتاب هو العالم النفسانى « ويلفريد نورثفيلد » ، الذى وضع الكثير من كتب علم النفس ذات الفائدة العملية لجمهرة القراء من كافة الطبقات .. ويكفى لكى تتزود بفكرة عن ميادين البحث التى خاضها ونقب فيها ، أن تعرف عنوانات كتبه السابقة ، وهى : « غزو الأعصاب » ، « أسرار السعادة » ، « شفاء الاجهاد العصبى » ، « ماذا علمتنى الحياة » .. الخ .

ويحضرنى بهذه المناسبة قولان مأثوران ، وثيقا الصلة بموضوع هذا الكتاب ، أحدهما قول المفكر المعروف « ماتيو ارنولد » ، إذ يخاطب الطبيعة : « درس واحد ، أيتها الطبيعة ، اريدك أن تعلمينى إياه : كيف تواصلين العمل والكد فى سكينة وهدوء ؟ » .

والقول الآخر للمفكر « و.س. لوسمور » ، إذ يقول : « ان الحياة ومشاعرنا « مشدودة » على الدوام ، وعقولنا متيقظة باستمرار ، ليست فى الحقيقة بحياة ، وإنما هى استهلاك عقيم لأنسجة جهازنا العصبى باكملها ! » .

فتعال نتعلم من هذا الكتاب كيف نسترخى :

كيف تسترخى

الفصل الأول : التنفس

التنفس الصحيح ، أساس الاسترخاء !

هنـاك سببان هامان يجعلان من المستحسن ان نبدأ هـذا الكتاب بفصل عن التنفس : السـبب الأول هو اننا جميعـا نعرف أن النسمة هى الحياة ، وانه فى اللحظـة التى يتوقف فيها التنفس تتوقف الحيـاة ويبدأ الجسـم فى الانحـلال . فالتنفس هو اساس حياة الـكائنات ، ولذلك يجب أن يكون له الاعتبار الأول عند بحث اى شأن من شؤون الصحة .

والسبب الثانى اعظم اهمية من السبب الأول لان هنـاك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصـبى ، فإذا لم يكن التنفس عميقا منتظما فان الجهـاز العصبى يتأثر تأثرا سيئا ، وهذا هو احد العوامل الهامة التى تحملنا على ان نوجه إليـه اهتماما خاصا .

وليس هناك إلا طريقة واحدة للتنفس الطبيعى الصحى ، وهى الشهيق والزفير العميقان عن طريق الأنف ، فإذا كانت المجارى الأنفية تكتنفها العوائق فان التنفس لا يكون طبيعيـا صحيا . والمعروف انه فى الوقت الذى يهدأ فيه الجهاز العصبى يبدأ التنفس فى أن يكون طبيعيا تماما ، ويتخذ الهـواء عـادة اسهل المسالك ، وليس فى الشخص السليم ما يجعل التنفس يسلك طريقا غير الطريق الطبيعى . وقد دلت الإحصاءات على ان ستة او سبعة من كل عشرة اشخاص مصابون ببعض العوائق الانفية ، وفى معظم الحالات يكون الزكام احد هـذه العوائق .

ولكى تعرف ما إذا كنت مصابا بأحد هذه العوائق ، اضغط بالتوالى على احد الخيشومين بالأصبع وحاول أن تتنفس عن طريق الخيشوم الآخر ، فإذا أمكنك ان تتنفس تنفسا كامـلا بطيئا عميقا فاعرف انه لا توجد عوائق فى طريق التنفس . ولكن إذا شعرت بما يعوق التنفس فى أحد الخيشومين فيستحسن ان تبادر بالعلاج لأنه فى استطاعتك ان تعيش وفى أحد خيشوميك ما يعوق التنفس ، ولكنك فى هذه الحالة لا تعيش متمتعا بكامل الصحة .

فإذا وجدت شيئا من العوائق فعليك باستشارة الطبيب فى شأنه والعمل على إزالته . فإذا كان مجرد إصـابة بالزكام ، فلتجرب هذه الطريقة : اخلط أجزاء متساوية من ملح الطعام وبيكربونات الصودا والبوراكس ، ثم اضف ملعقة شاى من هذا المخلوط إلى كوب ماء دافىء واستنشق من هذا المخلوط

عن طريق الخيشومين بالتناوب ، مرتين او ثلاث مرات يوميا ، وإذا كانت الإصابة متوسطة الحدة فيستحسن ان تستعمل بضع نقط من مركب « الافدرين » عند الاستيقاظ صباحا ، ويجب ان يكون ذلك تحت اشراف الطبيب .

وقد دلت التجارب على ان هذا العلاج البسيط مفيد على اى حال ، ولكن حتى فى مثل هذه الحالة فان الطبيعة هى التى تساعد على الشفاء فى النهاية ، والغسيل يساعد الهواء على الوصول إلى الأغشية التى تستفيد من هذه التهوية .

وقد بدأنا بهذه النصيحة لأن التنفس الصحيح يجب ان يكون اساسا لكل عملية استرخاء ، ولأنك إذا اردت أن تتنفس تنفسا صحيحا فعليك ان تحتفظ بجهاز تنفسك سليما .

وإذا انتهينا من بحث هذه المسألة المهمة على بساطتها وجب علينا ان نوجه اهتمامنا إلى التنفس ذاته . وعلاج هذه المسألة يعتمد اعتمادا كبيرا على العادة ، ففى الحياة الطبيعية النشطة فى الهواء الطلق تستخدم الرئتان استخداما كاملا ، وحتى فى أوقات الراحة تكون الرئتان فى كامل تمددهما ، ولكننا نجد الكثيرين من سكان المدن الذين يعيشون معيشة الركود لا يستعملون رئاتهم استعمالا تاما . ونجد من الناحية الطبيعية البحتة ان هذا الأمر يؤدى إلى أسوأ النتائج ، ويؤدى بالتالى إلى اصابة الكثيرين بالأمراض الصدرية . واثر هذه الحالة على الجهاز العصبى غير ظاهر ، إلا انه موجود بالفعل . والرئتان تختلفان عن معظم اجهزة الجسم الأخرى فى ان للإنسان بعض السيطرة على عملهما . وما يجب ان نفعله حيال

ذلك هو ان نستغل سيطرتنا على هذا الجهاز استغلالا تاما ، فالحياة غير الطبيعية التى نحياها وبخاصة تحت ضغط المدنية الحديثة جعلت الإنسان يعتاد بمرور الزمن الا يستعمل رئتيه استعمالا كاملا ، مع أنه يجب ان نعمل على ان نستخدمهما استخداما تاما . والتنفس نفسه عملية آلية ، ولكن ليس معنى هذا انه لا يمكن تنظيمها او السيطرة عليها ، إذ من المحقق انه فى مقدورنا تقوية حركة التنفس بالاستمرار فى ممارسة التمارين الخاصة به .

كيف تقاوم الاكتئاب ، وأضراره !

وهناك حقيقة هامة يجب ان نعرفها ، وهى انه فى أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للاضطرابات العصبية يكون التنفس سطحيا ، كما فى حالات الاكتئاب . . وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف . والخوف والاكتئاب هما اشد انواع الشرور التى يصادفها الكثيرون ، وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم . فالاكتئاب او انقباض النفس يجعل التنفس سطحيا ، وإذا حاولنا ان نجعل التنفس عميقا فإن الانقباض يبدأ فى الزوال ، والشخص الذى تعود التنفس العميق الكامل يكون اقل تعرضا للإصابة بنوبات الاكتئاب . لذلك يجب ان تمارس تمارين التنفس العميق يوميا ، وانسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هى فى الصباح قبل تناول الأفطار .

وربما كان من المستحسن ان تأخذ فى الصباح الباكر حماما دافئا يعقبه الاغتسال بالماء البارد ، مع القيام بتمارين التنفس

العميق اثناء عملية التجفيف ، والاستمرار بعد التجفيف فى تادية تمارين التنفس لبضع دقائق اخرى ، فى الوقت الذى تقوم فيه بتدليك الجسم باليدين من الراس إلى اخمص القدم ، وسوف تدهش عندما تشعر بنفسك قويا نشطا نتيجة لهذه التمارين البسيطة ، وسوف يزول الخمول الذى كنت تشعر به عند اليقظة صباحا :

ويشكو البعض من انهم يشعرون ببعض الدوار اثناء قيامهم بتمارين التنفس ، سواء كانوا واقفين او جالسين . وسواء كنت تشعر بمثل هذا الدوار او لا تشعر به ، فالاعتقاد السائد أن من يقوم بتمارين التنفس العميق يشعر بنشاط جسمانى خفيف ، فالتنفس حركة طبيعية لأن سرعة الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتين واتساعهما .

وإذا كنت ممن اعتادوا الاستحمام مساء فيمكنك أن تمارس تمارين التنفس العميق صباحا ، مصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة :

قف واضعا يديك على الفخذين — والقدمان متلاصقتان — ثم ارفع الساق اليمنى ببطء لتصبح فى وضع أفقى . وفى نفس الوقت تنفس تنفسا عميقا ثم ارجع بساقك إلى وضعها الأول ، فى الوقت الذى تخرج فيه هواء الزفير ، ثم افعل بساقك اليسرى ما فعلته بساقك اليمنى . وبعد تكرار هذه التمارين اثنتى عشرة مرة ، قف — والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان إلى الجانبين — وخذ نفسا كاملا فى الوقت الذى ترفع فيه الذراعين مستقيمتين إلى الأمام ثم إلى اعلى ، حتى تصبحا فى

وضع عمودى فوق راسك ، ثم اخفضهما يمينا ويسارا حتى تصبحا فى مستوى الكتفين واخرج هواء الزفير فى الوقت الذى تخفض فيه الذراعين . ثم استمر فى خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين . كرر هذا التمرين اثنتى عشرة مرة كما فعلت فى التمرين الأول .

وليس هناك ما هو ابسط من هذين التمرينين ، ولسنا بحاجة إلى تمارين اخرى اكثر تعقيدا . وغنى عن الذكر ان هواء الشهيق يجب أن يكون نقيا ، والأفضل أن يؤدى التمرين امام نافذة مفتوحة إذا لم يكن الطقس شديد البرودة .

وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ، ولكى تربطها تماما بالاسترخاء يجب أن تجعل نفسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله فى اللحظة التى تنتهى فيها عملية الزفير ، كما يجب أن تدع جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء فى تكرار عملية الشهيق ، وسوف تستشعر الراحة فى تلك اللحظة . وفى هذه التمارين الكفاية لفترة الصباح ، وعليك كلما سنحت الفرصة اثناء النهار أن تؤدى تمارين التنفس عشر مرات او اثنتى عشرة مرة .. فوقت ذهابك إلى عملك ورجوعك منه ، والفترة المخصصة لتناول الغداء ، وفترات الراحة ، كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين .. وإذا اهممت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصا عديدة ، ففى اثناء صعود السلم ، أو الذهاب من حجرة إلى اخرى ، او من قسم إلى آخر ، تستطيع القيام بهذه التمرينات ، ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الاجهاد ، فلا تدفع نفسك دفعا ،

وإذا عددت مرات الشهيق فستجد ان هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت ، وذلك دون ان تجهد نفسك . كذلك يجب ان لا تجهد الصدر لكى تزيد حجمه ، فلتقف أثناء التمرين معتدلا، على ان تحتفظ بقامتك فى وضعها الطبيعى المريح .

ويمكنك ان تؤدى تمارين التنفس العميق المنتظم وانت جالس على مقعدك ، ويستحسن أن تكون جلستك معتدلة . كما يجب الا يكون التنفس بالعمق الذى يكن عليه أثناء الوقوف او اثناء القيام بالتمارين الخفيفة . وفى هذه الحالة سيمكنك ان تركز اهتمامك فى حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الانتهاء من الزفير : بأن تتخيل انك تغوص فى المقعد تماما .

العمل العقلى يتطلب التركيز ، بالتنفس العميق !

وسوف تمر اسابيع قلائل قبل ان تشعر بفائدة هذه التمرينات . وإذا اردت ان تصلح جهاز التنفس فستجد فى تمارين التنفس العميق معينا لك على ذلك ، وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال ، وهذا ينطبق على عضو التنفس .

وإذا وصل جهاز تنفسك إلى حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود ، فسيمكنك ان تجنى ثمار هذا المجهود فى اشكال مختلفة : ستشعر بفائدته خصوصا عندما يتطلب عملك العقلى شيئا من التركيز ، فالتنفس السطحى يؤدى إلى بطء الدورة الدموية ، وهذا يؤدى بدوره إلى ضعف التركيز ، حتى يصبح صعبا ، كما يصبح العمل مملا . ولا يصبح العمل العقلى نفسه مجهدا إلا إذا اصبح مملا !

ويجب ان يكون تنفسك حرا كاملا عندما تقوم بأى عمل

عقلى . وكلما كانت الاعمال التى تقوم بها صعبة وجب أن يكون تنفسك عميقا . وبعض الأعمال اليدوية تؤدى إلى الشعور بالملل والضيق لأنها تؤدى إلى ضعف التنفس ، وهذه الحالة شائعة جدا كما فى حالة رفع الأثقال ، او حينما يستلزم العمل الانحناء . ويجب فى مثل هذه الأحوال أن يكون التنفس حرا مستمرا ، كما يجب الا يحول دون هذه الحركة الطبيعية حائل ، وإلا كانت العواقب سيئة .

وعليك ان تحتفظ بتنفسك عميقا كاملا حينما تضطرب مشاعرك نتيجة الخوف والقلق ، وذلك كما فى المقابلات الهامة وعند زيارة الأطباء التى تؤدى عادة إلى الشعور بالقلق ، وحيث يصاب الإنسان بالتوتر العصبى المصحوب بالتنفس السطحى . وإذا لم يكن فى استطاعتنا إبعاد الخوف والقلق فلا اقل من تخفيف حدتهما . والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر ، وبذلك تصبح المشاعر السالبة اضعف مما كان متوقعا .

وفى زحمة الحياة لا يجد كثير من الناس متسعا من الوقت للقيام بتمارين التنفس ، وكثيرا ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة : « ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس » ، معبرين عما يعانون من متاعب الحياة . وربما امتاز هؤلاء الناس بالكفاية فى العمل ، ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم . فعليك ان تتنفس تنفسا عميقا كلما سنحت الفرصة . ولتغير من نظام معيشتك كلما امكن ، بحيث تجد الوقت الملائم لتأدية مثل هذه التمرينات . لقد كرس كثيرون شطرا من أوقاتهم للقيام بخدمات إنسانية . وهم يستحقون

الشكر والتقدير من اجل هذه الروح الطيبة ، ولكنهم لم ينصفوا انفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتا يمارسون فيها تمرينات التنفس . وانا واثق انك ان أوليت هذا الموضوع ما يستحقه من العناية فسوف تشعر بأهمية هذه التمرينات ، وسوف لا تنظر إليها على أنها موضوع ثانوى ، كما انك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق . كما اننى على يقين من انك إن ثابرت على ممارسة تمرينات التنفس الصحيح لشهور قلائل ، حتى يصبح تنفسك نشطا لا يعتوره الخمول ، فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة : سوف تشعر بالحيوية والنشاط بعد أن كنت نصف حى ، وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد ان كنت عصبيا متوترا ..

والخلاصة ..

١ — انك يجب ان تحتفظ بجهاز تنفسك سليما إذا اردت ان يكون تنفسك صحيحا .

٢ — يمكنك أن تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردى بعض الوقت .

٣ — حاول أن تحتفظ بتنفسك كاملا ثابتا إذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض . فإذا فعلت فسوف يكون تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقع ، وسيكون زوالها أسرع .

٤ — تزداد فائدة تمارين التنفس إذا كانت مصحوبة بتمارين بدنية بسيطة .

٥ — حاول دائما أن توفر الوقت الذى يمكنك ان تمارس فيه تمارين التنفس ، خصوصا فى الصباح الباكر .

الفصل الثانى : السيطرة على الجسم

الاسترخاء العضلى يؤدى إلى الاسترخاء العقلى !

من أصعب الأمور ان تحمل الشخص المتوتر الاعصاب على الاعتقاد بأن الاسترخاء العضلى يؤدى آليا إلى الاسترخاء العقلى ، غير ان أبحاث الأطباء المتخصصين وكذلك الأبحاث المضطردة قد اثبتت هذه الحقيقة التى ينبغى ان نسلم بها ونؤمن إيمانا صادقا ، لأنها الوسيلة الفعالة للوصول إلى الهدوء العقلى . ذلك لأن التوتر العقلى لا يشعر به الإنسان ، كما أن مقاومته عسيرة ، وكلما حاولنا مقاومته ازداد سوءا ، لأن المقاومة تزيد الاجهاد حدة !

وإذا بحثنا اصل العلة وجدنا ان التوتر العقلى يكون مصحوبا دائما بالتوتر البدنى الذى يجعلنا نشعر عن طريق الفعل المنعكس بالاعراض الجسمية التى تضايقنا . ويمكننا ان نزيد الأمر وضوحا فنقول انه إذا لم يكن هناك توتر بدنى فلا يمكن ان يكون هناك توتر عقلى ، فهما يسيران جنبا إلى جنب .. وهذه حقيقة يتوقف عليها كثير من النتائج .

واول ما يجب ان نفعله للوصول إلى الاسترخاء العضلى هو أن نبدأ فى إعادة تدريب العضلات كما فعلنا فى حركات التنفس ، لأن الأولى قد اعتادت التوتر الضار ، بينما اعتادت الأخرى الكسل والتباطؤ . وإعادة تدريب العضلات هدفها

ان نعيدها إلى حركتها الطبيعية السهلة التى ارادتها لها الطبيعة ، لأن تقدم المدنية وحياة السرعة التى نحياها هى التى ادت بالإنسان إلى هذه الحالة السيئة .

دع عقلك يسترجع ذكريات الطفولة حينما كنت طفلا تحيا حياة طبيعية : تستلقى على ظهرك .. ترفس الهواء بساقيك كما يحلو لك وذراعاك إلى جانبيك تحركهما فى استرخاء . وبصرف النظر عن نوبات الغضب التى تصاحب الطفولة فإن هذا الجسم الغض لم يكن يشكو التوتر ، وهذا هو أسلوب الاسترخاء الذى يجب ان نتبعه فى حياة النضج . انها عملية بطيئة تدريجية ، فإنك قد تعودت التوتر على مر السنين فأصبح من الصعب التخلص منه فى أيام ، ولكن مهما كنت ضجرا فإنك إذا داومت على العلاج فسوف تستريح فى النهاية . اننا نندفع فى طريق الحياة بعيون مقفلة إلى أن نتعثر فجأة ، وكما أن المصائب لا تخلو من النفع فإن فترات التوتر العصبى لا تخلو من الفائدة . وما دمنا قد اعتدنا عادات التنفس الطبيعى وتحكمنا فى ابداننا تحكما يبعدها عن التوتر فإنه يصبح من الصعب الرجوع إلى العادات القديمة ، وهاتان هما الدعامتان اللتان يرتكز عليهما صرح قوتنا وهدوئنا .

وإذا اردنا إصلاح امر من الأمور فإن الأجدر بنا ان نعرف تماما موطن الداء ، ولذلك يتعين علينا هنا ان نعرف متى يحدث التوتر : فإذا رفعت ذراعك وجعلتها أمامك واطبقت قبضة يدك ببطء وقوة فإنك سوف تشعر بحساسية خفيفة تمتد على طول الذراع إلى الكتف ، وما هذه الحساسية إلا

التوتر . وكذلك إذا جعلت قدمك فى الوضع الذى يجعلها صلبة فإن نفس الحساسية تمتد على طول الساق إلى الفخذ . وانت تحس هذا التوتر لأنك ركزت تفكيرك فيه، مع انه كثيرا ما تحدث مثل هذه التوترات دون أن تشعر بها ، كما انها كثيرا ما تحدث — للأسف — دون أن يكون هناك داع لحدوثها .

ومعنى هذا اننا نندفع ببطء فى تيار هذه العادة الضارة التى تكلفنا كثيرا لأنها تؤدى إلى الاجهاد دون الوصول إلى نتيجة حقيقية ، فهى تعطل الدورة الدموية وتؤدى إلى بطء حركة الجسم وكل هذه الأمور لا تحدث دون ان تترك اثرا سيئا فى العقل .

ويجب ان نقول ان الجهود التى تؤدى إلى انقباض العضلات قليلة النفع فى محاولة الوصول إلى حالة الاسترخاء ، كما يجب ان ننظر إلى هذه المسائل نظرة جدية ، ويستحسن ان نخصص لمثل هذه التمرينات وقتا معينا كل يوم ، وربما كان انسب وقت لذلك هو ما بعد الغداء ، وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن ممارستها فى اى وقت ولكن يجب المحافظة على نفس الموعد كل يوم إن امكن، ويكفى لذلك من نصف ساعة إلى ساعة . وعليك أن تتخير مكانا هادئا بعيدا عما يعطلك عن القيام بهذا التمرين . ثم إن عملية الوصول إلى حالة الاسترخاء البدنى يجب أن تتم تدريجيا ، وإذا جد ما يعوق الوصول إلى هذه الحالة كان على الشخص ان يبدأ من جديد .. والآن وقد اتخذنا الخطوات التمهيدية علينا ان نقوم بتأدية التمرينات : ابدا بأن تتخذ وضع الاضطجاع على الفراش او احد المقاعد المريحة بحيث تجعل الذراعين والساقين فى وضع مريح بقدر الإمكان ، ثم ارفع إحدى

الذراعين ببطء محاولا ان تستشعر التوتر اثناء ذلك ، ثم ارجع بالذراع ببطء إلى وضعها الأول ، وعندما تصل إلى هذا الوضع حاول بقدر الإمكان أن تدرك انك لا زلت تشعر بتوتر طفيف ، فإذا شعرت بذلك فهذا يدل على ان الذراع ليست فى حالة استرخاء تام بل استرخاء جزئى ، والغرض من هذه التمرينات هو تخفيف حدة التوتر حتى ينعدم الشعور به .. وهذا التمرين يحتاج إلى درجة كبيرة من المهارة كما يحتاج إلى مثابرة حتى يزول التوتر تماما .

ثم افعل بالذراع الأخرى ما فعلت بالذراع الأولى ، واسترح قليلا ، وبعد فترة الاستراحة ارفع كل ساق على حدة ببطء ملاحظا التوتر كما فعلت فى المرة السابقة ، ثم استرح مرة اخرى اطول مدة ممكنة . ويحسن حينما تحاول ان تتعلم اى فن ان تبدأ فيه بتؤدة وتتناوله جزءا جزءا .. والاسترخاء هو بوجه عام « فن » ، اى يجب أن تعتبر ما ذكرناه آنفا هو البداية . وبعد الانتهاء من تمرينات الأذرع والسيقان اضطجع محاولا تركيز فكرك فى إراحة هذه الأعضاء وهى تتجه ببطء لترتكز على المساند ، واحتفظ بالأيدى مفتوحة والأصابع مرتخية مكونة نصف دائرة .. ويجب فى بادىء الأمر ان تكون العينان نصف مغمضتين ، وعليك ان تغمض عينيك كلما قربت من حالة الاسترخاء ، ولا تنس أن تتنفس تنفسا عميقا سهلا طوال وقت التمرين .

الاسترخاء يتطلب التفرغ والتركيز ..

واهم شىء فى الاسترخاء هو ان تتفرغ له ، فإذا حاولت ان تفعل شيئا آخر غير الاسترخاء صعب عليك الوصول

إلى ما تسعى إليه ، فاعتبر جسمك آلة تحاول إصلاحها .. وكما ان اصلاح السيارة مثلا يستلزم تجنيب آلتها اية حركة خارجية ، كذلك فى الاسترخاء يجب ان تتجه كل جهودك إلى حركات الاسترخاء نفسها .. فلا تهتم بالأفكار والمشاغل التى تملأ راسك عادة ، بل ركز اهتمامك للوصول بالأعضاء إلى حالة الشعور بالاسترخاء والراحة .. وإذا شعرت بالرغبة فى النهوض فاذكر ان هذه هى عوارض الحالة التى نحاول علاجها ، وانك إذا خضعت لهذه الرغبة فسوف تؤخر العلاج ، لذلك يجب الا تتحرك وان تلزم الهدوء بدلا من محاولة النهوض، وعندئذ ستضعف هذه الرغبة بالتدريج .

فإذا داومت على تأدية تمرينات الذراعين والساقين لبضعة أيام ، فابدأ بعد ذلك فى ممارسة التمرين التالى وهو خاص بعضلات الرقبة والجذع ، ويستحسن ان تجعل الرقبة ترتكز على شىء ثابت بقدر الإمكان ، فإذا كنت فى الفراش فضع شيئا على الوسادة يكون اكثر صلابة منها . والتمرين هو عبارة عن تحريك الرقبة وهى فى حالة استرخاء من جانب إلى آخر .. اى حاول أن تتخيل الرقبة كرة متصلة بالجسم بقطعة من الخيط ، فإذا تخيلت ذلك تمام التخيل اصبح من المستحيل ان تشعر بأى توتر فى عضلات الرقبة . وإذا قمت بتحريك الرقبة بهذه الطريقة مرات قلائل فاجعلها تهبط بثقلها ببطء على ما كانت ترتكز عليه أثناء التمرين .

وتمرينات الجذع بسيطة جدا ، وهى عبارة عن رفع الجسم ثم جعله يهبط بثقله كانه كيس مملوء بالدقيق او البطاطس ، فيجب أن تتخيله ثقيلا بالدرجة التى تجعله يغوص فى الفراش

او المقعد . وإذا اديت التمرينين السابقين كما يجب اصبحت ملما بالطريقة التى تجعلك تصل إلى حالة الشعور بالتوتر الذى يشمل معظم اجزاء جسمك ، وكذلك تكون قد تعلمت كيف تصل بجميع اعضائك إلى درجة الاسترخاء .

اما فى الدرس الثالث ، فاجعل جسمك فى حالة استرخاء تام ، فى الوقت الذى لا تقوم باية حركة فعلية سوى تحريك الراس كما سبق ، ولكن بلطف ، وفى حالة الذراعين والساقين والجذع اجعل فكرة محاولة رفعها مسيطرة عليك مع تخيل شدة ثقلها . وقد تكون هناك تمرينات ابسط من هذه ولكن يستحسن الاقتصار عليها .. واستمر فى الإيحاء إلى نفسك بأن اعضاءك ثقيلة ككتل الرصاص . وبعد تركيز فكرك فى هذه المسألة لبضع دقائق اعمل على الاستمرار فى اقناع نفسك بهذا الاحساس . اغمض عينيك واسترخ اطول مدة ممكنة ..

والمعتقد ان تادية هذه التمرينات الثلاثة بدقة وعناية ستجعلك تصل إلى معرفة كل ما تريد معرفته عن الاسترخاء البدنى . وربما كان من الممكن وضع تمرينات اكثر صعوبة ولكن يحتمل ان تكون عديمة النفع .

الاسترخاء فن .. يحتاج إلى مران

ذكرنا ان الاسترخاء فن والفن يحتاج إلى المران ، وانك إذا عرفت اسس هذا الفن تمام المعرفة انتهت فترة تعليمك واصبحت فى غير حاجة إلى مزيد من التمرينات ، واصبح من السهل عليك ممارسة الاسترخاء . وانت فى محاولة تعلم

العزف على البيان تبدأ بالتمرن على العزف بالأصابع الخمس، ولكنك سوف لا تستمر على ذلك حينما تصبح قادرا على العزف ، إذ يمكنك ان تجلس إلى البيان وتقوم مباشرة بعزف ما تشاء من القطع الموسيقية .. وكذلك فى حالة الاسترخاء ، حينما تصبح ملما تمام الإلمام بالدروس الثلاثة الآنفة الذكر يمكنك ان تجلس او ترقد وتمارس الاسترخاء توا دون ان تلجأ إلى البدء بإيجاد حالة التوتر او حتى التفكير فيها . وفى الواقع يستحسن الاقلال من هذا التفكير بقدر الإمكان .

وهناك نقطة هامة فى الموضوع تستحق الالتفات وهى ان كل شىء يجلب السرور يكون سهل الأداء ، فالرجل الذى يجد لذة فى عمله لا يشعر بوطأته او صعوبته ، فكلما جعلنا من الاسترخاء متعة حصلنا منه على اكبر الفوائد ، لأنه يجعلنا نشعر بالبهجة والرضاء ... فلتبدأ بالنظر إلى موضوع الاسترخاء على انه واجب يتحتم اداؤه ، ثم تتدرج بعد ذلك فتعتبره عملا مسليا سارا تؤديه لذاته بصرف النظر عن فائدته للعقل والجسم على السواء .. وسوف تشعر أثناء القيام بتمرينات الاسترخاء الكامل بالراحة المزوجة بالنشاط . انه شعور يصعب وصفه فى كلمات ولكننا نعرف انه ينشأ عن حالة من الراحة المصحوبة بالنشاط التام فى الدورة الدموية ، إذ تشعر بوخز لذيذ فى القدم والأصابع ناشىء عن دورة دموية حرة لا يعوقها توتر عصبى !

وإذا انهضت نفسك بعد ذلك وجدت انك تنظر إلى الأشياء حولك نظرة تغاير تلك التى كنت تنظر بها إليها قبلا ، وتبدو الأشياء اكثر وضوحا وجاذبية .. كما يبدو الناس الذين

يتحركون حولك على حقيقتهم . وهذه أشياء يجب ان يكون لها اعتبارها فى هذا الصدد ، وهى انك فى حالتك الطبيعية الخالية من التوتر ترى الأشياء كما هى على حقيقتها ، دون ما شىء يفسد حكم العقل كما يحدث لك فى حالة التوتر العصبى .

والآن وقد سيطرت على اسرار الاسترخاء ، اصبح عليك ان تستخدم القوة الجديدة التى حصلت عليها فى اعمالك اليومية .. وصار فى وسعك أن تمشى كما تشاء ، محركا ساقيك إلى الفخذين بدلا من التحرك كالإنسان الآلى او الإنسان ذى الأرجل الخشبية .. وبات فى مقدورك أن تتكلم بتؤدة وثقة ، بدلا من الفأفأة والتأتأة الناشئة عن قصر التنفس .. وان تجلس إلى مكتبك مستريحا دون ان تثنى ساقيك تحت المقعد . وفى الواقع ان التوتر الذى فارقك اثناء قيامك بتمريناتك يجب الا يعود ثانية فيعوق نشاطك أثناء القيام بأى عمل .

وسوف يسهل عليك أن تتحكم فى جسمك إذا آمنت انت بذلك ، واعتياد التحكم يقويه .. ولا بد ان تشعر ببعض التوتر أثناء النشاط ، ولكن يجب الا يكون هذا التوتر شديدا او مؤلما . وفى الوقت الذى تشعر فيه بهذا الألم يعتبر التوتر غير طبيعى .. كن حذرا ، واسرع بالتوقف بقدر الأمكان ، واعمل على استعادة توازنك بتأدية تمرينات التنفس العميق لبضع دقائق . واسترخ ، إذ لا فائدة من مقاومة الشعور بالتوتر ، وستنهزم أمامه باستمرار حتى إذا كنت تعتقد أنك فى منتهى الصحة والقوة .

وإذا أردت ان تكون صحيحا ، فلا بد ان تسير وفق نواميس الطبيعة ، وسيأتى الكلام فيما بعد عن احد هذه القوانين التى كثيرا ما يخالفها الناس .

والخلاصة ..

١ — أن التوتر العقلى يقل إذا كانت كل عضلات الجسم فى حالة استرخاء .

٢ — لا تنتظر حتى تشعر بأنه يمكنك الاسترخاء ، لأنك لو انتظرت فربما تظل تنتظر إلى الأبد . لذلك حاول أن تسترخى مهما كانت الظروف .

٣ — وإذا تعلمت فن الاسترخاء عن طريق التمرينات الثلاثة الآنفة الذكر فإنك سوف لا تنساه ابدا ، ولكنه ككل الفنون لا يمكن إتقانه إلا بالاستمرار فى ممارسته من حين لآخر ..

الفصل الثالث : التوازن والاعتدال

الملل والفراغ اشد ضررا بالجسم من المجهود البدنى !

انك لا تستطيع ان تتأمل الطبيعة ولو تأملا عابرا دون أن تلاحظ أن كل شىء يسير وفق قوانين ونظم معينة : فنمو اوراق الشجر وسقوطها ، والمد والجزر ، وشروق الشمس وغروبها ، كل هذه الأمور وآلاف غيرها تمثل النظام الثابت الهادىء الذى يخالفه بعض الناس طوال حياتهم .. فى حين أن الاعتدال فى كل شىء يعتبر حجر الزاوية فى بناء الصحة والسعادة .

وحياة الإنسان تكتنفها حالتان ، هما النشاط والراحة . فإذا استطاع المرء التوفيق بينهما تمتع بالصحة والعافية . وفى هذا المجال ينبغى ان تكون كفة الراحة هى الراجحة . ولا تعنى الراحة بالضرورة وقت الفراغ ، فربما كان لدى الإنسان الكفاية من وقت الفراغ ، ولكنه لجهله بالأسلوب الصحيح لاستغلاله فإنه يعجز عن متابعة عمله ، نتيجة للاجهاد ..

والاجهاد العقلى والملل الناشئان عن الفراغ يؤديان بالجسم إلى الدمار بأسرع مما يؤدى إليه الاجهاد البدنى ، لأن الإنسان المجهد الجسم فى استطاعته ان يسترد قواه إذا ركن إلى الاسترخاء .. كما ان الشخص الذى يعانى الملل فى إمكانه ان يبعد عنه هذا الملل بزيادة النشاط .. فهى — بوجه عام — مسألة موازنة . وإذا اختل هذا التوازن فليس من السهل فى بادىء الأمر ان نسترجعه ، فمن الصعب على الرجل المجهد فى العمل ان يسترخى ، كما انه من المتعب للرجل الملول ان يبعد عنه الملل بالنشاط . واسترجاع التوازن فى الحالتين يحتاج إلى كثير من الصبر والمثابرة ، ولا يشعر الإنسان بلذة الحياة إلا إذا تم له ذلك .

والمعتقد ان سبب اختلال التوازن فى معظم الحالات راجع إلى زيادة النشاط ، فإن شهوة الوصول إلى المركز والسلطة ، والطمع فى الثروة ، والكفاح فى سبيل التفوق على المنافسين .. كل هذه الأمور الباطلة تدفعنا إلى بذل مجهودات تفوق طاقتنا الطبيعية ، فلا نجد وقتا للراحة ، معتقدين ان اوقات الراحة تذهب هباء !

وقيمة نشاطنا مرتبطة بالأسلوب الذى نصرف به اوقات الفراغ ، ففى هذه الأوقات يمكننا ان ندخر احتياطيا من الطاقة العصبية يمكننا ان نصرفه فيما يليها من اوقات النشاط والعمل . ولكن كيف نستعمل شيئا لا نملكه ؟ .. طبعا ذلك مستحيل . ويتضح من هذا ان اوقات الفراغ اكثر اهمية واعظم نفعا من اوقات العمل والنشاط .

واعتياد الاسترخاء والتنفس بالطريقة التى ذكرناها آنفا يمكننا من اختزان احتياطى كبير من الطاقة العصبية ، وكثيرا ما يصاب الناس بانهيار اعصابهم كنتيجة لإجهاد غير متوقع . وبدراسة اسلوب حياتهم السابقة نجد انهم لم يتخذوا الأهبة لمثل هذه الظروف الطارئة ، فساروا فى حياتهم على غير نظام موضوع او خطة مرسومة ، مضيعين اوقات فراغهم سدى ، منغمسين فى العمل انغماسا وصل إلى حد الاجهاد .. فحيثما كانوا يظنون انهم يأخذون قسطهم من الراحة كانوا فى الواقع يبذلون من الطاقة كما لو كانوا منهمكين فى اعمالهم .. فلما فاجأتهم المتاعب لم يجدوا لديهم طاقة احتياطية تسعفهم فى مثل هذه الظروف ، وإذا بعملهم الذى استغرق كل حياتهم يصبح الآن عبئا ثقيلا ، وهكذا يمكن اعتبارهم « محدودى الدخل » من الناحية النفسية !

وهذا التصرف يدل على قصر النظر ، فإذا كان يتعين علينا — حين تكون مواردنا المادية محدودة — ان نتصرف بحكمة فى حدود هذه الموارد ، فنعمل على ان نقتصد ولو قليلا من المال الذى ينفعنا وقت الشدة .. فإن الأمر نفسه ينطبق تماما على مواردنا من الطاقة العصبية .

لتكن أوقات راحتك مثمرة .. كأوقات عملك

واهم عامل فى الاحتفاظ بالحياة المتوازنة هو السعى لتحقيق هدف معين ، بوسائل معقولة ، وان تعمل فى سبيل ذلك بجد ، فتشعر بحاجتك إلى الراحة — التى تصل إليها بالاسترخاء — وتجعل أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك ، وحينئذ تشعر بالرضاء والطمأنينة .

والذى يعيش وليس له هدف يسعى إليه ، لا يشعر بالراحة والاستقرار .. فهو لا يستخدم طاقته استخداما طبيعيا ، ولا يشعر بالصحة والحيوية اللتين تلازمان التعب الطبيعى ، بل يشعر بأنه لم يحقق رغباته ، وأن ليس هناك غرض يعمل لأجله ، ومن ثم فهو لا يستحق الراحة التى يبتغيها . فلا غرابة إذن إذا ازداد قلقه نتيجة لذلك :

ويمكن القول هنا ان المبالغة فى الاسترخاء ضارة كالمبالغة فى النشاط والعمل ، لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الاسترخاء والعمل ، ولنأخذ مثلا على ذلك إحدى عضلات الجسم ، فإذا وقعت هذه العضلة تحت توتر مستمر فإنها لا بد أن تضعف ، وكذلك إذا استمرت مسترخية وقتا طويلا فإنها سرعان ما تضمر ، لعدم الاستعمال ، وهذه هى حال جميع القوى الحيوية فى الجسم .. فالتوازن لا يمكن الوصول إليه الا بتبادل النشاط والراحة بنسبة متقاربة .

وإذا اختل التوازن اختلالا كبيرا اصبح من الصعب فى بادىء الأمر الوصول إلى الاسترخاء ، ولكن يمكن الوصول

إليه بالمثابرة . وإذا أمكن الوصول إلى استرخاء جزئى كان من السهل ان يصبح النشاط عاديا وطبيعيا ، وهذا بدوره سوف يجعل الوصول إلى الطور الثانى من الاسترخاء اقل صعوبة ، وهكذا .. طور يمهد للآخر ، إلى ان يسترد التوازن تدريجيا .

وكلما اشتدت حاجتنا إلى الاسترخاء كان الوصول إليه صعبا . وليست هناك اية فائدة من أن تعتقد انه لا يمكنك ان تصل إلى حالة الاسترخاء ، فكل إنسان يمكنه ان يسترخى ، مهما شعر بالضيق وباضطراب التفكير . ولئن دلت التجارب على ان مثل هذه الحالات تجعل الاسترخاء أكثر صعوبة ، الا انه من المؤكد أن هذه المشاعر المؤلمة لا تجعل الاسترخاء « مستحيلا » ، ولذلك يجب أن نحاول الوصول إليه ، ولا بد أن نصل إلى ما نريد بالرغم من وجود هذه العقبات !

واخيرا ، فهذه المشاعر التى تعوق الاسترخاء ما هى إلا إشارة التحذير من الطبيعة بأن التوازن العصبى قد اختل اختلالا خطيرا ، وبات علينا أن نبادر باتخاذ الخطوات اللازمة لإصلاح ما فسد ، لأن التأخر سوف يؤدى إلى زيادة الحالة سوءا .

وليس من الضرورى وصف الهوايات كعلاج للوصول إلى حالة التوازن ، وإذا كان لا بد من وصفها أصبح من الضرورى استعمال الدقة فى إختيارها .. وقد كانت الهوايات سببا فى إنقاذ الكثيرين من الإصابة بالانهيار العصبى .

ولما كان يحدث احيانا ان يستطيع الإنسان استعمال عقله فى الوقت الذى يعجز فيه عن استعمال جسمه ، واحيانا اخرى يعجز عن استعمال عقله بينما ينشط جسمه ، لذلك يجب ان نعنى بالجسم والعقل معا فنعمل على تقويتهما . وعلى الذين يمارسون اعمالا عقلية ان يتخذوا هوايات بدنية — يتحمسون لها — تستلزم النشاط والحركة . وكذلك على الذين يمارسون اعمالا يدوية ان يتخذوا هوايات تستلزم اعمال الفكر ، وبذلك يمكن حفظ التوازن كما يمكن الاحتفاظ باحتياطى من الطاقة العصبية يلجأ إليه الإنسان إذا ما فاجاته المتاعب . ويجب ان يحتفظ المرء بالتوازن فى كل ادوار حياته ، فلا تسرف فى استعمال طاقتك العصبية اثناء وقت الفراغ ، بل خصص للاسترخاء المفيد شطرا من اوقات الفراغ ، ولتكن لك اهداف محددة واغراض معينة تعمل على تحقيقها والوصول إليها . ولما كان الاندفاع يؤدى إلى الاجهاد ، فلتخفف من عناء العمل بممارسة هواية مختارة . وبهذا الأسلوب يمكنك ان تهيىء الفرصة الملائمة للاحتفاظ بعقلك هادئا مسترخيا . والتوازن يؤدى إلى الاعتدال ، وهذا بدوره يمهد السبيل إلى الراحة والهدوء .

والخلاصة ..

١ — إنه لا يمكنك ان تكون رصيدا من الطاقة العصبية إلا بإيجاد التوازن بين أنواع النشاط المختلفة ، وبذلك يسهل الوصول إلى حالة الاسترخاء .

٢ — إن اوقات الفراغ هى فى الواقع افيد واهم من اوقات العمل ، لذلك يجب الا نضيعها سدى .

٣ — يجب ان يكون لكل إنسان هواية ، ومن المستحسن ان تكون مخالفة لعمله .. فالذى يمارس اعمالا لا تستلزم الحركة يجب ان يتخذ هواية تستلزم ممارستها التواجد فى الخلاء .. والذى يقوم بأعمال يدوية يجب ان تكون هوايته من النوع الذى لا يجهد الجسم .

٤ — يجب أن يكون لك هدف محدد وخطة مرسومة ، وإلا اصبحت عرضة للتقلقل واصبح الوصول إلى الاسترخاء عسيرا .

الفصل الرابع : الايحاء

الإيحاء هو من اقوى العوامل التى تؤدى إلى تهدئة الأعصاب ، كما تؤدى إلى إثارتها !.. وقد استخدمت الأفلام فى روسيا لمعرفة اثر الإيحاء فى مرضى الأعصاب ، فدلت النتائج على أن فيه مجالا لعلاج حالات مثل الصرع والهياج . وقد ذكرنا هذه الحقيقة كدليل على قوة الإيحاء ، للذين لا يؤمنون بفائدته !

ونحن فى جميع لحظات حياتنا معرضون لتأثير الإيحاء الخارجى ، غير ان بعضنا اكثر تأثرا بالإيحاء من البعض

الآخر . والذين يعانون التوتر هم فى العادة أكثر حساسية من غيرهم ، ولهذا السبب يجب أن نتعلم كيف نقاوم فعل هـذا المؤثر الخارجى ، وذلك بالممارسة المنتظمة للإيحاء الذاتى .. فعندما تخف عن كاهلك أعباء العمـل ، تخيل مناظر الطبيعة الجميلة : الأزهار والأشجار التى يداعبها النسيم ، والبحر بأمواجه الصاخبة ، والنهر بمياهه الرقراقة ، والسماء الزرقاء الصافية ، والنجوم المضيئة ، والجبال الشـامخة .. الخ .

.. ويمكنك أن تتمتع بهذه المناظر كل يوم فى عالم الخيال إذا أردت ، وكلما تخيلت هذه الأشياء تخلل حياتك الصـفو والهدوء ، لأنك بذلك توحى إلى نفسك بأن الحياة فى الواقع مليئة بالمسرات والجمال بالرغم من المتاعب الظاهرية .

ثم هناك الفكاهة ، وهى علاج الهموم بوجه عام .. ويمكنك ان تخفف من تأثير المشاعر المكبوتة بأن تجلس على المقعد هادئا ، مفكرا فيما رأيته او سمعته من الأمور التى تثير الضحك . وربما تكون جالسا وحدك ، يبدو العبوس على وجهك ، ومع ذلك فاستعادتك لفكرة مضحكة تجعلك تستبدل العبوس بالابتسام .. وان ابتسامة واحدة لكفيلة بتحريك الدورة الدموية وإيجاد الشعور بالاسترخاء .. فلتفكر دائما فى مزيد من الفكاهة ، وسرعان ما تشعر بانك اصبحت شخصا آخر . وإذا كان رصيدك من الفكاهة محدودا فاستعن بالكتب الخاصة بها ، إذ ربما كان الضحك احسن دواء للأعصاب المتوترة .. ويسود الاعتقاد بانه كان يمكن إنقاذ كثيرين من الانتحار بقليل من المرح والضحك ، فلا تدع الوقار يحول

بينك وبين الإفادة من الجانب الباسم من الحياة . وإذا خلوت إلى نفسك فاترك لخيالك العنان لاسترجاع القصص المرحة المضحكة .. واعمل على ان تختلط بالأشخاص المرحين المتفائلين ، البعيدين عن الهموم ، وابتعد عن المتبرمين بالحياة، المتشائمين ، لأنهم سيكونون سببا فى إثارة اعصابك والقضاء على هدوئك .

أمانة كبرى فى عنق الكتاب ومحررى الصحف !

وللكلمة المطبوعة سواء كانت حسنة او سيئة ، اثر فعال . وقد تنبه محررو الصحف إلى هذه الحقيقة ولذلك نتوسل إليهم ان يتجهوا بالقراء إلى ما ينفعهم لا إلى ما يؤذيهم . فالحوادث المثيرة تؤذى الذين يشكون التوتر ، ويحسن بنا عند قراءة الصحف اليومية وغيرها من المطبوعات ان ندقق فيما نقرأ ، فنترك جانبا اخبار الجريمة والانتحار وتفصيلات الحوادث وما شابهها من المواد ، لان قراءة مثل هذه الموضوعات لا فائدة منها . وإذا فكرت قليلا فسوف تجد فى كل صحيفة يومية مواد مفيدة ، فاقرأ مثل هذه المواد لتشعر بالاطمئنان ، وهى خير لك من قراءة الأخبار المثيرة التى تؤدى بالعقل إلى الاضطراب .

ويستحسن إذا اردت ان يكون للقراءة إيحاء حسن أن تتبع فى قراءتك للصحف اليومية وسيلتين : أولاهما الاحتفاظ بمذكرة خاصة ، وثانيهما أن تعلق إطارات تحوى كلمات مأثورة او حكما أو ما شابه ذلك ؛ فأنت لا بد ستعثر كل يوم اثناء قراءتك للصحف على كلمات مأثورة او امثال سائرة يمكن

ان تكون عونا لك . ويحسن أن تدون مثل هذه الكلمات فى مذكرتك قبل أن تنساها وبعد ذلك يمكنك فى فترات الراحة أن تعيد قراءتها ، وستؤدى المداومة على قراءتها إلى حفظها بالتكرار ، فتستفيد منها .. وبالنسبة للمأثورات التى تعلق على جدران حجرات النوم او اماكن العمل يجب ان تختار ما كانت له فائدة من ناحية الاسترخاء ، وإذا لم تتمكن من شراء حاجتك من هذه المأثورات من الأسواق يمكنك ان تقوم بصنعها بنفسك .

ويحسن قبل أن نترك موضوع الإيحاء أن نذكر ان انسب الأوقات لممارسة الإيحاء الذاتى هو عند الاستيقاظ مباشرة ، وقبل النوم . والأفكار التى تسرع إلى احتلال رؤوسنا عند الاستيقاظ صباحا ليست سارة فى العادة ، وذلك مثل الأفكار الخاصة بالعمل وهى من النوع المقلق الذى يلازم الإنسان ويضايقه .. وهذه يجب أن تنتزعها من ذاكرتك فورا ، بأن تنظر خلال النافذة إلى السماء الزرقاء الصافية ، والأشجار والأزهار الباسمة ، والطيور المغردة ، ثم تتمطى وتقوم بتأدية تمارين التنفس العميق ..

قل لنفسك إن الحياة جميلة وابدا فى الغناء والصفير ، ثم اعمل على ان تنسى مشاغلك اثناء الاستحمام والحلاقة وارتداء الملابس ، ثم تمتع بتناول إفطارك فى جو من المرح .. وستندهش عندما تعرف أن هذه الطريقة يمكن ان تثبت بحكم العادة ، لأن الاحساس بفائدتها يشجع على الاستمرار فيها ، والاستمرار والمثابرة يثبتانها ..

وكذلك فى المساء عندما تأوى إلى فراشك ، لا بد ان تتزاحم على راسك الأفكار والمشاغل ، فاعمل على ان تتخلص منها بأن تتخيل المشاهد الجميلة التى مرت بك اثناء النهار ، كما لو كنت تشاهد عرضا لأحد الأفلام .. وتذكر دائما انه لا يمكنك ان تفكر فى موضوعين فى وقت واحد ، وأن لك الحرية فى أن تختار بين أن تفكر فى الأمور السارة او ان تفكر فى الأمور المقلقة .. فاعمل على استغلال هذه القوة لتصبح مسيطرا على افكارك .

والخلاصة ..

١ — انتهز الفرص لكى توحى إلى نفسك بأن آمالك سوف تتحقق .

٢ — فكر فى المسائل المريحة واقرا الموضوعات التى توحى إليك بالراحة ، وتحدث إلى من ترتاح إليهم من الناس.

٣ — انت اكثر سيطرة على افكارك مما تظن . فدرب خيالك فى أوقات راحتك على الاتجاه إلى المناظر المبهجة والحوادث السارة .

٤ — لا تذكر متاعبك للناس .

٥ — الفكاهة هى أعظم صمامات الأمان للأعصاب المتعبة .. فكر فى الفكاهة واقراها واستمع لها ثم اضحك ..



الفصل الخامس : الضوضاء

إن علاقة الضوضاء بموضوع الاسترخاء لها اهميتها البالغة، لأن الضوضاء من العوائق التى تحول دون الاسترخاء، ولكننا نعتقد مع ذلك أننا مخطئون فى التهويل فى امر الضوضاء لأنها — إذا قورنت بظروف الحياة المعقدة — تعتبر اقلها اهمية . والمعتقد اننا لو عشنا حياة صحيحة طبقا لنواميس الطبيعية فسوف يكون ضرر الضوضاء بالأعصاب طفيفا ، فى حين ان عاملا واحدا من العوامل الأخرى مثل الخوف أو القلق يكفى للإصابة بانهيار الأعصاب .. ولهذا فإننا نعتبر الخوف من الضوضاء وما تسببه من المتاعب ، مجرد عارض من اعراض توتر الأعصاب ، وليس سببا لها .

وإذا آمنت بأن الخوف من الضوضاء عارض من اعراض المرض ، اصبح لزاما عليك ان تعمل على التخفيف من هذا التوتر ، باتباع النصائح التى ذكرناها . ومن المحقق انك لا تكون فى حالة طبيعية ، ما لم تكن قادرا على احتمال قدر معقول من الضوضاء ، سيما وانه ليس من المتوقع ان تخف حدة الضوضاء فى المستقبل ، بل من المحتمل ان تزداد بمرور الوقت ، ولذا كان واجبا عليك اما ان لا تبالى بها — لكيلا تظل تعانى آثارها — وإما ان تحاول الهرب منها .. وليس امامك إلا هذين الحلين ، والواقع ان كليهما غير مجد ، ولكن إذا هدات اعصابك فسوف لا تكون بحاجة إلى اى من الحلين !

ونحن فى العادة نعزو الضوضاء إلى الآلات ، ولكن العمال القائمين على هذه الآلات اقل إصابة باضطراب الأعصاب من

غيرهم من طوائف العمال ، فكيف نعلل ذلك ؟ هناك سببان ، اولهما ان المشتغلين بالصناعات المذكورة ينتخبون عادة من الرجال الأصحاء ، اقوياء البنية ، وانهم عادة لا يشكون إلا من ارتفاع اثمان المكيفات .. وثانيهما انهم قلما يشعرون بالضوضاء لأن عقولهم مشغولة بمراقبة الآلات ، لا بالضوضاء الصادرة عنها ، ومن جهة اخرى فان الشغف الشديد بالعمل هو اقوى حائل يحول دون التفكير فى مثل هذه الأمور .

وتأثير الضوضاء فينا تأثير نسبى ، وهو بالقدر الذى نسمح لها به . وكلما كانت اعصابنا مرهفة كان شعورنا بها شديدا . وإذا كنا فى استرخاء تام فإننا لا نتأثر إلا من الأصوات الهادرة المزعجة ، اما إذا كانت اعصابنا مرهفة فإننا ننزعج من مجرد مرور قطة !

ومن الخطأ ان نفكر فى « الهرب » من الضوضاء ، والفكرة غير مستساغة من الناحية الأخلاقية لأنها تقلل من تقدير الشخص لذاته ، وتشعره بأنه ليس فى حالة طبيعية ، ثم انها غير مقبولة من الناحية الاقتصادية لأنه حيث تكون الضوضاء يوجد المال كما توجد الفرصة لكسب العيش !

وفى الوقت نفسه إذا كنت تشكو توترا حادا فى الأعصاب كان عليك ان تلجأ إلى ضاحية هادئة بعض الوقت . وإذا قضيت فى الريف اسابيع قلائل حيث يكون فى استطاعتك ان تمارس تمارين الاسترخاء والتنفس فإنك سرعان ما ترجع إلى حياتك العادية سليما معافى . والملاحظ ان كثيرين من رجال الأعمال الذين يعيشون فى المدن إذا قضوا عطلتهم السنوية فى

مكان هادىء فإنهم يجنون فائدة أكبر مما إذا قضوا هذه العطلات فى الأماكن المزدحمة الصاخبة .

وعلى أى حال إذا كنت تعيش فى مكان كثير الضوضاء فعليك ان تنتقل إلى مكان هادىء حيث تستطيع أن تمارس تمريناتك . ويمكنك أن تعرف مقدار ماحصلت عليه من فائدة إذا لاحظت درجة تأثرك بالضوضاء ، ولا تسرع بالهرب من الضوضاء ، فكلما كنت متمتعا باعصاب سليمة كان تأثرك بالضوضاء طفيفا .. وسيأتى الوقت الذى تشعر فيه بأنك تفضل الضوضاء المعقولة على السكون الموحش ، فإذا غمرك مثل هذا الشعور كان ذلك دليلا على انك فى حالة طبيعية .

والخلاصة ..

١ — إذا كنت لا تتحمل قدرا معقولا من الضوضاء فهذا دليل على انك لست فى حالة طبيعية .

٢ — يقل تأثرك بالضوضاء كلما زادت معرفتك بقواعد الاسترخاء ..

٣ — وحتى يتم لك ذلك اقلل من اهتمامك بالضوضاء ما أمكن بدلا من الشكوى منها والتألم بسببها .

٤ — إنك تتأثر بالضوضاء بقدر اهتمامك بها وملاحظة تأثرك بها . وجه اهتمامك إلى اشياء اخرى غيرها وبذلك تتجنب الشعور بالتعب منها .

الفصل السادس : الألوان

لقد ادى تأثير الألوان على الأعصاب إلى استخدامها فى العلاج تحت اسم « العلاج بالألوان » ، والواقع أن إطلاق هذا الاسم على ذلك النوع من العلاج يدل على ما له من اثر . فمن الواضح أن الإنسان يشعر عادة فى الأيام الصافية المشمسة بالانتعاش ، كما يشعر فى الأيام المكفهرة الجو بالانقباض والضيق ، وعلى كل حال فإن الإنسان المتوتر يكون اكثر حساسية من غيره ، بينما الشخص القوى الأعصاب ، المتزن، قلما يتأثر بتقلبات الجو .

والحياة اليوم اكثر بهجة وجاذبية ، وحتى الأشياء العادية البسيطة التى كانت تبدو امامنا فى الماضى قاتمة اصبحت الآن زاهية جذابة ، والألوان الزاهية تنعش النفس وتجعل للأشياء العادية رونقا وجاذبية . وعلى الشخص المرهق الأعصاب ان يوجه معظم اهتمامه إلى الألوان نفسها ، وإذا كانت الأعصاب ثائرة فإن هناك الوانا خاصة اكثر إثارة لها ، خصوصا إذا ظل الإنسان تحت تأثيرها مدة طويلة . وتصبح المسألة من الأهمية بمكان إذا استعملت المصابيح الملونة وقتا طويلا كما هو الحال فى إنجلترا حيث يضطر الناس إلى استعمال الأضواء الصناعية وقتا طويلا وحيث يسيئون استعمالها . فاللون الأحمر مثلا له اثر مهيج للأعصاب ، مع ان هذا اللون ربما كان اكثر استعمالا فى المصابيح من اى لون آخر لأنه يبدو مريحا موحيا بالشعور بالدفء ، واللون الأصفر

له اثر مهيج هو الآخر ، وهو قريب من الألوان الصناعية غير الملونة .

وللونين الأخضر والأزرق — وخصوصا الأخير — اثر مهدىء مريح للأعصاب ، وتستعمل المصابيح الملونة عادة فى المساء حينما نكون بحاجة إلى الاستعانة على النوم بالهدوء ، ولذلك نحسن صنعا إذا استعملنا اللونين الأزرق او الأخضر لا الأحمر او الأصفر فى تلوين المصابيح ، واللون الأزرق افضلها جميعا لأنه يناسب حجرات النوم كما يناسب غيرها من الحجرات . ويجب ان تكون الألوان المنبهة هى اول شىء تقع عليه العين عند الاستيقاظ صباحا ، ولذلك يحسن ان تطلى جدران حجرة النوم باللون الكريم الفاتح ، وتكون الوان الجدران اكثر جاذبية إذا قرن اللون الكريم الفاتح باللون الأخضر التفاحى .

وعلاوة على ان اللون الأصفر منبه للأعصاب فإنه يعتبر بديلا لأشعة الشمس التى يتوقون إلى رؤيتها صباحا فى بعض البلاد وقلما يرونها . ويضاف إلى الألوان الأربعة الشائعة الاستعمال لونان آخران هما البنى والأشهب ، ولهما اثر سلبى ولذلك يجب ان نستعمل اللونين الأزرق والأخضر لما لهما من الأثر المهدىء ، واللونين الأحمر والأصفر لما لهما من الأثر المنبه .

ويجب ان نلفت النظر إلى مسألة او مسألتين لهما ارتباط بالأضواء والظلال ، وهى انه يستحسن عند القيام بتمارين الاسترخاء الا تكون الحجرة شديدة الضوء ، ولذلك يجب

إسدال الستائر قليلا ، على ان لا يكون المكان مظلما مقبضا . وللسبب نفسه اختر الوضع الذى يكون فيه ظهرك إلى النافذة حتى إذا اغمضت عينيك تسربت إلى العينين كمية من الضوء ومن السهل ان تختبر ذلك بنفسك .

وفى الصيف حينما تكون اشعة الشمس قوية يستحسن ان تستعمل منظارا ملونا ، وهناك ارتباط واضح بين العيون المجهدة والأعصاب المتوترة ، وبصرف النظر عن اثر الضوء فإن التوتر سيؤدى سريعا إلى شعور العينين وما بينهما بالألم ، وبالعكس فإن الألم المتسبب عن الضوء الشديد يؤدى إلى اضطراب الأعصاب .

وكلمة اخيرة عن الألوان : ان للملابس الزاهية تأثيرا منشطا فى نفس الشخص والأشخاص المحيطين به ، ولو استغنينا عن استعمال الملابس الصارخة الألوان لظلت ملابسنا محتفظة ببهجتها وجمالها .

ويلاحظ ان الأشخاص الذين ينقصهم الذوق السليم يستعملون دائما الملابس القاتمة ، فهم يلائمون بين ملابسهم واذواقهم بدلا من ان يحاولوا ترقية اذواقهم بمراعاة الأذواق الشائعة عند اختيار ملابسهم .

والخلاصة ..

١ — إذا اردت ان تستخدم الوانا خاصة لمدد طويلة فيجب ان تتذكر اللونين الأخضر والأزرق كلونين نافعين للاسترخاء ، واللونين الأحمر والأصفر كلونين يستخدمان للتنبيه .

٢ ــ تسهل عملية الاسترخاء فى الأضواء الخافتة .

٣ ــ يجب ان تقى عينيك من الاجهاد الناشىء عن ضوء الشمس الساطع باستعمال النظارات الملونة .

٤ ــ يجب أن يكون جو منزلك مفرحا بقدر الإمكان ، كما يجب ان تتأنق فى ملبسك لأن الالوان القاتمة مقبضة ، والاكتئاب عدو الاسترخاء .

الفصل السابع : الطعام

لسنا نرغب فى ان نتناول موضوع الطعام بشىء من التفصيل ، ولكن هناك مسألة او مسألتين خاصتين بالتغذية لهما علاقة بموضوع الاسترخاء :

اولاهما أن الذين يعانون التوتر يصابون عادة بالهزال ، وهؤلاء يرغبون عادة فى استرجاع ما فقد من وزنهم والرجوع باجسامهم إلى ما كانت عليه قبل الإصابة بالهزال . والأعصاب تستفيد عادة مما يغطيها من اللحم ، فزيادة الوزن تشعر الإنسان بالاتزان والقوة . وفيما يتعلق بالأشخاص العصبيين فإن زيادة الوزن لا تعتمد على الغذاء بقدر ما تعتمد على اسلوب تناوله ، فانت تستفيد من غذائك فائدة محققة حتى لو تناولت نصف ما اعتدت تناوله إذا كان ذلك فى جو يسوده المرح والبهجة ، ووجهت عنايتك إلى مضغ الطعام مضغا تاما . وقد دلت التجارب الشخصية على ان الأشخاص الذين يسرعون فى تناول طعامهم ، كما لو كانوا يتناولون آخر زادهم،

هم الذين يصابون بالهزال الشديد .. فإن الإنسان لا يحصل من غذائه على الفائدة المرجوة إذا تناوله بالطريقة السالفة ، علاوة على انه ليس هناك شىء يؤدى إلى الشعور بالتوتر والضيق كالمعدة الممتلئة بكتل من الطعام تناولها الإنسان على عجل فلم يتم مضغها ، وغالبا ما يستمر مثل هذا الشعور بالضيق إلى الوجبة التالية . وإذن فينبغى ان تعتاد تناول غذائك فى جو هادىء مرح . ولا فائدة من القول بأن ذلك غير ممكن ، لأن هذا متيسر فى الواقع ، وإلى ان تألف ذلك عليك بالقراءة الخفيفة فى الصحف اليومية وقت تناول الوجبات . ولتخصص لكل وجبة وقتا كافيا ، ولا تبرح حجرة المائدة إلا عندما ينتهى ذلك الوقت ، إذ عليك ان تحاول دائما أن تشعر بلذة الطعام ، لأن اهتمامك بذلك سيجعلك تتباطأ فى تناوله ، كما سيجعلك تبتعد بعقلك عن التفكير فيما يكدر !

وما يشعر به العصبيون من ضعف لا يمكن علاجه بالاكثار من الأغذية الدسمة ، وإنما يعالج بتناول الأغذية الخفيفة ، باعتدال ، فى جو مبهج . والطعام الخفيف يحفظ العقل صافيا والجسم نشطا . ومحاولة زيادة الوزن بالأفراط فى الطعام تأتى بالضرر لأنها تؤدى إلى عرقلة الدورة الدموية ، كما تؤدى إلى احتقان أعضاء الجسم المختلفة . ولا فائدة من الاسراع فى زيادة الوزن لأنه سرعان ما تتلاشى هذه الزيادة إذا تعرض الإنسان لأقل إثارة او غضب . فحاول أن تبنى جسمك بتؤدة ونظام ، وذلك بتناول كميات معتدلة منتقاة من الطعام .

واللبن والاغذية المكونة منه هى أطعمة مثالية ، خصوصا إذا استعملت أثناء النهار . وعليك بتناول الفاكهة إلى جانب

الأغذية اللبنية ، وهما معا يكونان غذاء صحيا لا نظير له . وقد اكد « والتر بتكن » فى كتابه « لا تهتم » فائدة اللبن كغذاء ، فهو يقول ان الجير الذى يحتويه اللبن له فائدته فى تهدئة الأعصاب .

وتقوم التغذية على مبداين اساسيين هما : تجنب حموضة الدم ، والاحتفاظ بالكبد سليما . ولا شىء يسبب سرعة تهيج الأعصاب مثل الحموضة . واكبر دليل على انتشار هذا المرض ما تراه من الإقبال العظيم على شراء المساحيق والأشربة القلوية . ومما يساعد مساعدة فعالة فى العلاج ، الإقلال من تناول اللحوم وقصرها على وجبة واحدة فى اليوم ، والاستعاضة عنها بالأسماك والجبن والبيض . ويحسن أن تكثر من تناول السلطات الطازجة ، خصوصا الخس والكرفس، مع الإقلال من استهلاك السكر والفطائر بانواعها المختلفة . والسكر الأسمر الخشن اقل تكوينا للحموضة من السكر الأبيض ، واعظم فائدة منه .

وكثير من العصبيين مصاب بأمراض الكبد ، وذلك لأن الأعصاب المجهدة وقلة الاسترخاء لهما اثرهما المباشر على الكبد . واهم الأسباب جميعا هو الحرمان من اعظم مقو للكبد الا وهو التمرينات العنيفة فى الخلاء . وكلنا يعرف ان الدهنيات كالزبد والقشدة اغذية مفيدة للأعصاب ، ولكننا هنا أيضا نجد ان لها اثرا ضارا إذا افرطنا فى تناولها ، فإذا عجز الكبد من تأدية وظيفته بالنسبة لهذه الأغذية قلت قيمتها الغذائية واصبح الإنسان وقد بدا عليه الشحوب والشعور

بالاجهاد . ولذلك يجب الإقلال من الدهنيات واللحوم والسكريات .

وإذا كنت عرضة لأمراض الكبد فاستعمل عصير الليمون النقى فى اى وقت ، لأنه مفيد فى مثل هذه الحالات ، وفائدته سريعة . وهو افضل من استعمال العقاقير لأن لها رد فعل مضعف ، وذلك بعكس عصير الليمون لأنه علاج طبيعى مفيد .

وهناك اغذية كثيرة يحسن الاستغناء عنها ، ويكفى الاقتصار على نصف الأغذية التى اعتدنا تناولها . والمشكلة تحل نفسها إذا احسنا اختيار طعامنا وتحكمنا فى شهيتنا ، فإن للنهم عواقب وخيمة ، ولم يخلق بعد من يجرؤ على مخالفة القوانين الطبيعية . والاقتصار على الأغذية الصحية البسيطة هو اهم الوسائل للاحتفاظ بالجهاز العصبى سليما قويا . فلتذكر ذلك دائما عندما تدخل حجرة المائدة لتناول طعامك .

والخلاصة ..

١ ــ اجعل الأغذية البسيطة المفيدة اغذيتك المفضلة لأن للأغذية الدسمة آثارا عكسية .

٢ ــ تمهل فى تناول غذائك . وإذا لم تتح الفرصة للتمهل بسبب ضيق الوقت فاترك ما تبقى من الطعام ولا ضرر فى ذلك .

٣ ــ تجنب الأطعمة التى تزيد نسبة الحموضة فى الدم لأن مثل هذه الأطعمة تؤدى بالأعصاب إلى التوتر . واللحوم والسكر الأبيض هى اكثر الأغذية ضررا .

٤ ـ احتفظ بكبدك صحيحا وإلا أصبت سريعا بالتوتر والتعب .

٥ ـ اكثر من اللبن والأغذية اللبنية ما امكن . وإذا كنت لا تميل إلى مثل هذه الأطعمة فينبغى ان تعود نفسك عليها .

الفصل الثامن : أمثلة عملية

كنت واثقا عند وضع هذا الكتاب اننى سوف أصادف فريقين من القراء : الفريق الأول هو الذى وصل إلى الدرجة التى يشعر فيها انه اصبح فى حاجة إلى العلاج ، وليس امام هذا النوع من الناس إلا أن يهتم بجميع النقط التى ذكرتها ، وليس هناك طريق قصير للوصول بالأعصاب إلى حالة الاسترخاء إذا كانت هذه الأعصاب قد ظلت وقتا طويلا تعانى التوتر .. فبمجهودك الخاص ، وبالصبر والمثابرة ، ستتمكن من الرجوع إلى حالتك الطبيعية ، ولا شىء غير ذلك .

والفريق الآخر من الناس ـ وربما الأغلبية ـ يشمل اولئك الذين يحيون حياة طبيعية ولا يشعرون بأعراض المرض ، ولكن الحياة بما يكتنفها احيانا من المتاعب والمشاق تجعلهم يسعون إلى معرفة الوسائل التى تمكنهم من ممارسة الاسترخاء ليصبحوا قادرين على مواجهة الارهاق والتوتر ، فهم يؤمنون بالمثل القائل بأن الوقاية خير من العلاج ، كما انهم يريدون أن يتجنبوا الآلام والمتاعب التى تنشأ عن

الاستمرار فى حالات التوتر . وهؤلاء هم العقلاء ، فلطالما اكدت انه أسهل للإنسان ان يلزم الطريق السوى من ان يرجع إليه بعد أن يكون قد حاد عنه . بل ان ذلك ليس اسهل فحسب ، ولكنه ايضا اوفر فى الوقت والمال والمجهود ..

ولذلك فقد رايت ان اعرض فى هذا الفصل الختامى لحياة نوعين من الناس ، لتطبيق ما ذكرته من المبادىء ، وليس من المستطاع بالطبع ان تأخذ كل نوع من الأعمال على حدة ، ولكن عملك يدخل دون شك فى نطاق احد النوعين :

السيد « ب » رجل اعمال من النوع المعتدل ، متوسط العمر ، ويبدو للإنسان العادى انه متمتع بالصحة وانه لا يشكو علة ، اللهم إلا شعوره بالكلال وإحساسه المستمر بالاجهاد ، وهذا ليس بمستغرب فى هذه الأيام لأن اى عمل يستلزم القلق وانشغال البال المستمر . وبما ان هذه الحالة تعتبر عادية فسأتناول اخطاء الرجل الأساسية فى معيشته ، واولها انه منهمك فى عمله انهماكا تاما ، وهذا راجع إلى انه شديد الحساسية ، لا يمكنه ان يترك اى شىء للأكفاء من مساعديه ، وهذا معناه انه يظل من الصباح إلى وقت النوم مشغول الفكر بعمله . وبدلا من أن يتمهل قبل الإفطار وفى اثنائه فإنه يسرع لكى يصل إلى عمله قبل موعده . ان مثل هذا الشخص يجب أن يعود نفسه عدم التفكير فى العمل إلى أن يحين موعد البدء فيه ، وقد يكون ذلك صعبا احيانا ولكنه يصبح ممكنا إذا حزم أمره على ذلك .

ويحدث نفس الشىء عند الظهيرة . انه يستطيع ان ينام قليلا بعد تناول وجبة الغداء وبذلك يستطيع أن يستفيد

فائدة كبيرة ، ولكنه يظن انه إن فعل ذلك يضيع وقتا طويلا ، فيتوق إلى الرجوع إلى عمله . وكل إنسان يمارس أعمالا مجهدة وتتجاوز سنه الأربعين يجب ان يأخذ قسطا من الراحة بعد تناول غدائه ، فهى الوسيلة المثلى التى تؤدى إلى اراحة الأعصاب . وقد اعتاد بعض العقلاء من رجال المال ومديرى الأعمال التوقف كلية وقت الظهيرة عن اعمالهم لمدة ساعتين ، لا يسمحون خلالهما لأى إنسان أن يعكر عليهم صفو خلوتهم الهادئة ، وهم يمضون هذا الوقت فى الاسترخاء ، ولم يمنعهم ذلك من النجاح فى اعمالهم .

وهناك عادة لم ينجح السيد « ب » فى الأخذ بها وهى التحرر من التفكير فى العمل عند ذهابه إلى البيت فى المساء ، فهو لا يكف فى الواقع عن التفكير فى عمله حتى فى حجرة النوم ، ولا يقرأ عند الافطار إلا الصفحات التى تتناول المسائل المالية فى الصحف اليومية . وفى المساء يصرف الساعات الطوال فى قراءة الصحف التى تتناول شؤون التجارة .. الخ .. ولئن كان من واجب كل إنسان ان يلم بدقائق عمله ويهتم به ، إلا انه ليس معنى ذلك ان يجهد نفسه بتركيز تفكيره باستمرار فى موضوع واحد ، فتنويع التفكير ضرورى للوصول إلى حالة الاسترخاء العقلى .

والسيد « ب » لا ينام جيدا ، لأنه لا يحاول ابدا ان يجد فترات يسترخى فيها استرخاء تاما أثناء النهار ، ولو كان قد درس مبادىء الاسترخاء الجسمى والتنفس العميق ومارسها أثناء النهار وبعد الوجبات ، لكانت هذه وحدها كفيلة

بالوصول به إلى التمتع بالنوم العميق . ومثل هذا الشخص لا يعجز فقط عن ممارسة الاسترخاء إذا سنحت الفرصة ، ولكنه ايضا يسبب لنفسه التوتر أثناء العمل دون ضرورة . انه بطبيعة الحال مضطر إلى كثرة الكلام ، وهنا نلاحظ شيئين : انه يتكلم بسرعة مفرطة ، فى الوقت الذى تكون فيه عضلات الحنجرة والفك متوترة ، وعلى الشخص الذى يضطر إلى كثرة الكلام ان يعود نفسه الكلام من الرئتين والحجاب الحاجز ، ولا يحتاج ذلك إلا إلى القليل من المران . والبعد بأعضاء الصوت عن التوتر يساعد على الوصول إلى حالة الاسترخاء ، والسرعة فى الكلام هى سرعة فى حركات الجسم ، كما أن انشغال العقل بالتفكير فى المسائل المعقدة أمر مضاد للصحة والطمأنينة .

وقد لاحظت أشياء اخرى بالنسبة للسيد « ب » ، وهى انه حينما يكلم شخصا آخر يحرك جسمه ، ويصحب كلامه الايماء بذراعيه وتجعيد جبهته . ولا يهم كثيرا إذا كان يفعل ذلك مرة او مرتين ، ولكن الاستمرار على ذلك طول النهار معناه الاسراف فى الطاقة العصبية الثمينة . وهذا الاسراف هو الذى يجعل الاسترخاء صعبا . وكل هذه العادات ليس لها هدف ولكنها تحول دون الوصول إلى نتائج مرضية . وفى استطاعة السيد « ب » وآلاف غيره أن يتعلموا كيف يقلعوا عن هذه العادات بالتدريج ، ويحتاج ذلك إلى قليل من التفكير وكثير من قوة الإرادة .

وبالاهتمام بالأمور القليلة البسيطة التى ذكرناها يصبح السيد « ب » بمأمن من الشعور بالتعب والاجهاد ، ويشتد

إقباله على العمل ، فى الوقت الذى يزداد فيه شعوره بلذة هذا العمل ، فتختفى نصف متاعبه البسيطة ويصبح النصف الآخر اقل تعقيدا واقل اثرا .

* * *

والحالة الأخرى هى لأحد الكتبة الذى سوف نطلق عليه اسم السيد « ج » ، وعمله بعيد عن المسؤوليات الكبيرة ، ولذلك فهو نفسه بعيد عن الإصابة بالقلق الذى يعطل الاسترخاء .. كما انه ليس مضطرا إلى كثرة الكلام والنقاش ، وعمله من النوع الذى يعتبر مملا ، ولذلك فهو يشعر دائما بأنه يجب أن يدفع نفسه لتأدية عمله دفعا ، ومع انه لا يكره هذا العمل إلا انه لا يشعر فى تأديته بلذة حقيقية .. وهو يحس بالتعب دائما آخر النهار ولا يعرف لذلك سببا ، مع أن هذا التعب راجع إلى حد كبير إلى عجزه عن الاحتفاظ بقوته الجسمية . على كل حال سوف لا نتناول هذا الموضوع الآن ولكن ما نريد ان نوجه إليه الأنظار هو أن معظم هذا التعب ناشىء عن التوتر المدمر .. فالسيد « ج » لم يمارس التنفس العميق ولا حتى اثناء القراءة ، وهذا راجع إلى انه غير شغوف بعمله ، لأن الشغف بالعمل يؤدى إلى تقوية التنفس كما أن قلة شغفه بالعمل تجعله شديد الحاجة إلى ممارسة التنفس العميق حتى يعتاده ، وهذا سوف يوفر عليه التنهدات العميقة التى تلازمه فى فترات متعددة اثناء النهار . سوف يقل شعوره بالملل الناشىء عن العمل .

بل إننا من طريقة جلسة السيد « ج » إلى مكتبه ندرك انه لم يمارس فن الاسترخاء الجسمى ، ففخذه متصلبة غير مرنة ، وساقاه منثنيتان تحت المقعد ، وهذه الجلسة تسبب التعب والاجهاد ، فعليه بين حين وآخر ان يستشعر ثقل جسمه على المقعد ويترك ساقيه معلقتين بخفة بفخذيه .. وهو يمسك القلم بقوة بين أصابعه عند الكتابة ، بدلا من أن يمسكه بخفة . ثم انه يكتب بسرعة مدهشة ، متأثرا بالاعتقاد الخاطىء بأن هذا الأسلوب يوفر الوقت ، بينما المعروف ان التمهل فى الكتابة لا يضيع وقتا كبيرا بل انه على العكس يوفره . لأنه يقلل من الأخطاء والعوائق ، ثم ان التمهل معناه استرخاء للعقل والجسم معا .

واكبر خطأ يرتكبه السيد « ج » هو فى طريقة استعمال عينيه ، لأنه ينسى انه يظل ينظر إلى الأوراق البيضاء ساعات طويلة ، ولمعان الورق يجهد العينين . ويزيد من هذا الاجهاد انه يحدق فى الورق بعقل وعينين مجهدين ، ولذلك يجب عليه ان يغمض عينيه قليلا ليستطيع أن يرى ما أمامه بوضوح . وليس ذلك فقط بل إن استرخاء العينين يمهد لاسترخاء الجسم كله . واول ما تفعله عندما تشعر بالحاجة إلى الاسترخاء هو أن ترخى الجفنين وتتركهما عند الكتابة مسبلين ، وسيحاولان بعد قليل ان يرتفعا مما يدل على بدء توترهما ، ولذلك فإن علينا ان نرجعهما إلى ما كانا عليه .

وما ذكرناه بشأن هاتين الحالتين ينطبق على معظم الناس الذين يقومون بالأعمال التى لا تستلزم الحركة .. وقبل ان نختم حديثنا نرى لزاما علينا ان نوجه كلمة إلى السيدات من

القراء ، فاولئك اللائى يعملن فى المكاتب او يمارسن اعمالا اخرى يمكنهن ان يستفدن من الاخطاء التى ورد ذكرها فى الحالتين السابقتين .. واولئك اللائى يقمن بالاشراف على منازل ، خصوصا تلك التى تحوى اطفالا صغارا ، يجب ان يعرفن جيدا انه يجب عليهن آن ينقطعن فترات عن العمل اثناء النهار . وعليهن ان يضعن نظاما ينفذنه باستمرار ، كأن يلجأن إلى امكنة هادئة للراحة لمدة عشر دقائق ، حيث يتناولن الشاى او بعض الأشربة الساخنة ، او يدخن .. ذلك ان نظام التنفس والاسترخاء البدنى اثناء العمل ينطبق تمام الانطباق على ربات البيوت كما ينطبق على غيرهن من الناس . ولا شيء يجعل ممارسة هذا العمل سهلة إلا السير على نظام مرسوم . فلتضعى نظاما دقيقا تسيرين عليه : اعملى بقدر الإمكان على اخذ قسط من الراحة قبل وبعد كل وجبة طعام .

والسيدات المتزوجات اكثر إخلاصا واعظم تضحية بأنفسهن ، ولكنهن يدفعن ثمن ذلك غاليا فى النهاية . والمرأة من الناحية النفسية اشد حساسية واكثر رقة من الرجل ، ولكن يجب الا يحول اخلاصها لواجبها دون القيام بعملية الاسترخاء الضرورية . وبمعنى آخر يجب عليها الا تكون قصيرة النظر فيما يختص بحاجاتها وبدرجة احتمالها .

واتخاذ الاسترخاء « عادة » ، مسألة تهمنا جميعا . كما ان دراستها والاهتمام بها تجنب الآلاف من الناس الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم عند بلوغ الخمسين .. كما انها ربما تحمى آخرين من الإصابة بالأمراض العصبية ، فكثيرا

عندما يضعون لفافات التبغ فى افواههم ، بل وترتجف اجسامهم ورؤوسهم . واعتقد انه كان فى الإمكان تجنب مثل هذه الحالات لو كان هؤلاء الأشخاص قد عرفوا كيف يمارسون الاسترخاء قبل ذلك بعشرين سنة . انهم يقومون بأعمالهم خير قيام ولكن حالتهم الصحية ليست على ما يرام فى الواقع .

ويمكنك مهما كانت سنك ان تمارس الاسترخاء . ولكن كلما اسرعت كان ذلك اكثر فائدة ، وهذا هو الحال فى كل فن. والجسم والعقل اكثر قابلية واستعدادا اثناء الشباب . والاسترخاء يجعلك تحتفظ بالشباب إن كنت لا زلت شابا . وإن كنت قد جاوزت سن الشباب ساعدك على الاحتفاظ بما بقى من قواك ومكنك من الاستفادة بها على احسن وجه .

والخلاصة ..

١ — التمهل فى الكلام والكتابة يساعد على الاسترخاء.

٢ — لا تسمح للعمل ان يطغى على كل افكارك . اجعل اوقات الطعام وفترات ما بين العمل اوقات استجمام وراحة .

٣ — استرح قليلا بعد كل وجبة ، كلما امكنك ذلك .

٤ — لا تكثر من الإيماء او تحريك الجسم اثناء الكلام .

٥ — إراحة الجفون وعضلات العين من الأمور التى تمهد للاسترخاء .

مبادىء اساسية فى فن الاسترخاء

اولا : تخطىء إذا اعتقدت ان مشاغل الحياة ومتاعبها تحول دون التمتع بالهدوء والشعور بالسعادة . تأكد دائما انك لست تحت رحمة المؤثرات الخارجية .

ثانيا : لا تكن سببا فى ان تجعل حياتك اكثر تعقيدا مما يجب . تذكر دائما ان الاقتصاد فى الأمانى والرغبات يؤدى إلى توفير الطاقة العصبية .

ثالثا : لا تيأس من الوصول إلى حالة الاسترخاء التام . سر فى طريقك بعزيمة وصبر ، واعلم ان الطبيعة منزهة عن الخطأ ولكن لا يمكن حثها او دفعها .

رابعا : لا تحاول مقاومة الاجهاد العقلى ، لأن ذلك يزيد النار اشتعالا . ارخ عضلاتك واغمض عينيك قليلا إذا شعرت بانك فى طريقك إلى التوتر .

خامسا : لا تحرم نفسك من اوقات تتمتع فيها بتناول الطعام او بتأدية التمارين او بالنوم . وتأكد انه لا يمكنك ان تشعر بالسعادة والقوة إذا اجهدت جسمك ولم تعطه حقه من الراحة .

تجنب أمراض القلب والأوعية الدموية

لتنجو من الموت المفاجىء !

إن تنشئة جيل من القادة يتولون شؤون الصناعة والعلوم والشؤون المالية والسياسية وشؤون الإنتاج يحتاج إلى عدة سنين من الدراسة والمران والخبرة ، ولكن معظم هؤلاء القادة معرض للموت الفجائى فى لحظات بسبب الإصابة بالنوبات القلبية المفاجئة او النزيف المخى غير المتوقع او بأمراض هبوط القلب او بأمراض الأوعية الدموية .

وتدل تقارير الأطباء عن اسباب الوفيات على ان ثلاثة من كل خمسة اطباء تتراوح اعمارهم بين ٣٥ و ٦٠ سنة يموتون بسبب النوبات القلبية او النزيف المخى او امراض الجهاز الدموى . ويحاول الطب الآن الحيلولة دون الإصابة بنوبات القلب الفجائية والإصابة بتصلب الشرايين ، اشد اعداء الإنسان فتكا ، وتدل الإحصائيات على أن متوسط العمر فى ازدياد مضطرد ، بحيث أصبح من المتوقع ان يعيش إلى سن الثمانين من كان متوقعا الا تتعدى سنه الخامسة والثلاثين !

ولقد اتسعت فرص الحياة امام الرضع والأطفال لكى يبلغوا سن الشباب ، بعد ان أمكن التغلب تماما على الأمراض المعدية التى كانت تصيب الأطفال . وكذلك ازدادت فرص التقدم فى العمر امام الشيوخ الذين بلغوا السبعين وما فوقها وذلك باكتشاف مضادات الميكروبات وادوية السلفا ، وبالتقدم الذى

احرزه فن الجراحة ، وباستنباط وسائل نقل الدم ، وكذلك بالعلاج عن طريق الحقن فى الوريد .

ومنذ ثلاثين سنة فقط كان من النادر أن تجد بين مرضى القلب من تقل سنه عن الخمسين ، وكانت حالات مرض القلب نادرة بين الإناث ، ولكننا نجد الآن أن اكثر من نصف المرضى بأمراض القلب الاكليلية تقل اعمارهم عن الخمسين ، وكثير منهم من لم يبلغ الأربعين او الثلاثين من العمر ، كما نجد بين الإناث الكثيرات ممن يشكين من امراض القلب ! .. ومن المعروف ان هناك بعض المهن التى يكون اصحابها اكثر تعرضا لأمراض القلب التاجية من غيرهم ، فموزعو البريد والمشتغلون بالزراعة وصيد الحيوان والذين يحيون حياة السعى والنشاط، كل هؤلاء اقل تعرضا لمثل هذه الأمراض من المحامين والأطباء ورجال الأعمال وغيرهم ممن يحيون حياة ينقصها النشاط والحركة .. فالقلب وهو العضو المكلف بالعمل ودفع الدم إلى جهاز الدورة الدموية من لحظة مولدنا إلى لحظة موتنا هو اقوى اعضاء الجسم ، وقد خصص لهذا العمل وحده . وهو يقوم به على احسن وجه ، ولكن خلايا عضلاته تحتاج إلى تغذية مستمرة ..

وتغذية القلب تكون عن طريق الجهاز التاجى الشريانى وهو يختلف عن جهاز الجذع وهو الجهاز الرئيسى للجسم إذ يتكون من مئات وآلاف الشرايين الشعرية الدقيقة التى تعمل كقنوات تحمل الدم المشبع بالأكسوجين إلى عضلات القلب ، ومع كل تقلص او انكماش للقلب تذهب كمية من الدم الثمين إلى خلاياه .

والدم فى سيره الطبيعى بين جدران اوعيته لا يتجلط إلا إذا حدثت تغييرات فى بعض عناصره او إذا حدثت تمزقات دقيقة جدا فى الطبقات الداخلية الملساء المسماة « بالبطانة » ، كما فى حالات النوبات القلبية . فإذا حدث هذا التلف كون الدم جلطة تلتصق بالمنطقة المصابة من البطانة الداخلية للشريان .

وإذا تقلص احد الأوعية التاجية الهامة وظل متقلصا مدة — ربما بسبب انفعالات عاطفية كالخوف او الغضب ، او بسبب وجود مواد كيميائية فى الدم مثل النيكوتين ، او بسبب مجهود جسمى عنيف مفاجىء يقع عبؤه على القلب ، او حتى بسبب تعرض مفاجىء للهواء او للرياح الباردة — ففى هذه الحالة تبطىء الدورة الدموية فى الأوعية التاجية ، ولكنها لا تتوقف ، فتكافح عضلات القلب وخلاياه شبه المختنقة فى سبيل الحصول على مزيد من الأكسوجين . ومثل هذه الحالة التى يفتقر فيها الدم إلى الأكسوجين ربما تؤدى إلى الشعور بآلام الصدر وإلى ضيق التنفس .

وقليلا ما يؤدى ارتفاع ضغط الدم إلى تلف البطانة الداخلية للأوعية الدموية ، وكثيرا ما يحدث تجلط الدم فى الشرايين التاجية لأصحاب ضغط الدم العادى كما يحدث للمصابين بارتفاع ضغط الدم . ومما يستحق الذكر أن هناك اوعية دموية مرنة لها قابلية تحمل ارتفاع ضغط الدم ، وهناك اشخاص يحيون حياة طبيعية مع إصابتهم بارتفاع شديد فى ضغط الدم ويعمرون سنين عديدة . وبالعكس هناك اشخاص اصيبوا بانفجار الأوعية الدموية بالمخ لمجرد ارتفاع طفيف فى ضغط الدم او حتى فى حالة الضغط العادى !

ويدل كل هذا على ان أهم عامل فى الموضوع هو حالة الأوعية الدموية نفسها : هل هى مرنة ناعمة لينة ، او بالعكس . ان تصلب الأوعية الدموية ورسوب مواد مثل الجير والكولسترول (وهى رواسب دهنية) هى نتيجة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وليست سببا له . وعلى كل حال فممارسة التمارين البدنية باعتدال وانتظام مدى الحياة يؤدى إلى تقوية القلب كما يؤدى إلى تقوية ومرونة الشرايين الرئيسية وما يتبعها من الشرايين الأصغر منها، وكذلك الشرايين الدقيقة المنتشرة كالشبكة فى كل انحاء الجسم ، والقلب الذى يحصل على التمرين المنظم المعتدل يكون اكثر كفاية وتحملا من القلب الرخو المحروم من النشاط .

إن قلة العناية بالرياضة البدنية هى احد الأسباب التى تؤدى بالقلب إلى الرخاوة ، وبالشرايين إلى التصلب . يضاف إلى ذلك بعض عوامل اخرى كالقلق وعدم الاستقرار العاطفى، وربما التدخين ، والفشل فى الحياة ، واخذ بعض الناس انفسهم بالشدة فيما يختص بشؤونهم الخاصة .

واثر الفشل والقلق بأنواعه المختلفة (وسوء التوافق والمتاعب الشخصية والمشاكل العديدة الأخرى) على الذين يعيشون عيشة النشاط والحركة ، وهم عرضة للتقلبات الجوية ، يختلف عن اثرها على الذين يعيشون عيشة الركود بين الجدران .. ففى كثير من حالات الموت الفجائى بسبب امراض القلب لا يكون السبب فى الوفاة حدوث جلطة دموية بل اضطراب فجائى فى النظام الخاص بتقلصات الألياف المكونة

للبطين ! .. وهنا ايضا يكون السبب هو الحياة غير الطبيعية التى يحياها الإنسان ، اى حياة السرعة والاندفاع .. الحياة التى يسيطر عليها التليفون والساعة المنبهة وحيث يقود الإنسان سيارته مندفعا وسط زحام المدن . ولهذه الأسباب وغيرها من مسببات التوتر تضطرب حركة القلب البطيئة الرتيبة باستمرار كل ساعات النهار ..

.. فى حين أن العقل المسترخى والجسم النشيط يحولان دون الموت الفجائى الناشىء عن امراض القلب والأوعية الدموية .

والآن دعنا نبحث بعض الأسباب الأخرى التى تؤدى إلى الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، ومنها :

السمنة المفرطة : يرى بعض الأطباء ان زيادة الوزن ليس لها الأهمية المعطاة لها دائما مع ان الدهنيات وما ينشأ عنها من الرواسب كالكولسترول — كما يعتقد كثير من الهيئات الطبية — لها علاقة وثيقة بسهولة تقصف الأوعية الدموية . ولكن هذا الراى مشكوك فيه لأن من الثابت ان الدهنيات لا تتراكم بسرعة إذا كان الشخص الصحيح البنية يأكل ما يشتهى فى الوقت الذى يمارس فيه الرياضة البدنية ، لأن دهنيات الطعام سوف تزول بالاحتراق ولا يترسب منها إلا القليل .

تعاطى الخمور : ومن المحقق ان الخمور ليست مضرة إذا ما



استعملت باعتدال . وإذا كان تعاطيها يؤدى بالإنســان إلى الاسترخاء كانت فائدتهــا محققة .

التدخين : يختلف التدخين عن تعاطى الخمور ، فكلنا نعرف أن النيكوتين الذى يحتويه التبغ يؤدى إلى ضــيق الأوعيــة الشعرية ، وأنه مما لا شك فيه أنه يؤدى إلى ضيق الأوعيــة الأكليلية للقلب .

هـــذا الكتاب

فى العدد الماضى قدمت لك هذا المفكر العالمى المعاصر، الذى انعقدت له زعامة الفكر والفلسفة فى العالم الناطق بالإنجليزية بعد وفاة برناردشو ⋅⋅ قدمته لك فى قصته الأخيرة « الشيطان على الأرض » ، التى تقرأ القسم الثانى والأخير منها فى مكان آخر من هذا العدد ⋅⋅

واليوم أقدم لك من إنتاج هذا الفيلسوف الفذ كتابا آخر هو خير ما يخلف « فنون الحياة » التى لخصناها عن « أندريه موروا » فى هذا الباب ، فى الأعداد الماضية ⋅⋅ وأنت قد تتساءل : ألم يحـدثنا أندريه موروا عن « فن السعادة » منذ أمد قـريب ، ثم عن « فن الاستمتاع بالحياة » ⋅⋅ إذن ففيم هـذا الالحـاح فى الحـديث عن السعادة ومرادفاتها ؟!

لكن السعادة فى رأيى حديث لا تمله النفس ⋅ ولا يفقد جدته مهما تواترت به الأقلام ، وهل يسأم الإنسان أن يجد يدا — بعد يد — تهديه فى عتمة الحياة إلى أهدافه المرموقة ، وتنير له الطريق إلى ⋅⋅ الهناء ؟!

ثم لئن كانت الغاية التى استهدفها الكاتبان واحدة ، فإن الوسيلة التى سلكها كل منهما إلى هذه الغاية جد مختلفة ⋅⋅ واليد التى تنير لك هذا الطريق غير اليد التى انارت لك ذاك الطريق ⋅⋅ فبينما « يرسم » لك موروا

« فن » السعادة بريشة الفنان الناعمة ⋅⋅ إذا برتراند رسل « يغزو » السعادة غزوا ، و « يشق » لك الطريق إليها بالفاس والمحراث ، بفلسفة العالم الذى يبغى ان ينظم الكون بالمسطرة والفرجار ⋅⋅ !

وسترى أن لكلا الطريقتين جاذبيتهـا وفائدتهـا ⋅⋅ ولمنطق كل من الفيلسوفين مفعوله وتأثيره على النفس ⋅⋅ بل سترى أن كلا البحثين مكمل للآخر فى واقع الأمر ⋅ وعلى هذا الأساس تعال معى نقرأ اليوم الفصل الأول من كتاب رسل ، وفيه يحدثنا حديثا ممتعا عن «وصفته» العملية لمغالبة « الشـعور بالشـقاء » ⋅⋅ حتى إذا ما انتهينا من هذه الخطوة الأولى « السلبية » ، انتقلنا منها إلى الخطوات التالية الإيجابية « لغزو » السعادة ، وفيها يحدثنا المفـكر — والمجرب المحنـك — حديثا صريحا « قلبيا » عن كيفيـة بلوغنا ما نطمح إليه من سـكينة النفس ، ومن النجاح فى الحياة ⋅⋅ وكيف نغالب مشاعر الضجر ⋅⋅ والقلق ⋅⋅ والخوف ⋅⋅ والحسد للآخرين ⋅⋅ وكيف نستمتع بالحياة ، والحب ، والعمـل ⋅⋅ وكيف نفهم أهلنا ومخالطينا فى بيئاتنا الخاصـة والعامة ⋅⋅ وكيف نظفر بمحبة الناس وإعجابهم ⋅⋅ كمـا يحدثنا فى أمور الجنس ، وخطاياه ، وادمان الخمر ، والشـعور بالاضطهاد ، ومتاعب المنافسة ، والانفعالات ، والتعب والإرهاق ⋅⋅ والمثابرة على مطاردة أهدافنا ⋅⋅ الخ ⋅

الشقاء فى كل مكان ، وإن تباينت ألوانه

يكون « الحيوان » سعيدا طالما توفرت له الصحة والقدر الكافى من القوت .. وكان خليقا بالآدميين ان تكون هذه حالهم، ولكنهم ليسوا كذلك — فى الأغلبية الساحقة من الحالات على الأقل — إذ لا يكفى لاسعادهم توفر هذين العاملين وحدهما !.. ولربما تجد من نفسك استعدادا لأن تقر بهذا إذا ما كنت شقيا .. أما إذا كنت سعيدا فسل نفسك : كم من اصدقائك يحظون بالسعادة ؟.. حتى إذا استعرضت أصدقاءك ، جاز أن تعلم نفسك فن الفراسة ، وأن تهيئها لملاحظة احوال أولئك الذين تلتقى بهم فى حياتهم اليومية العادية .. وإذ ذاك سترى ان الشقاء يصادفك فى كل مكان ، وإن تباينت الوانه !

قف مثلا فى شارع حافل بالحركة اثناء ساعات العمل ، أو فى طريق رئيسى فى نهاية الاسبوع .. أو فى مرقص فى المساء .. وتجرد من ذاتك لتمكن شخصيات الغرباء المحيطين بك من ان تتملكك واحدة بعد اخرى ، تجد ان لكل إنسان من تلك الجموع المتباينة متاعبه الخاصة .

فعلى سيماء من تصادف فى ساعات العمل تستبين القلق ، والانصراف عن كل شىء فى سبيل التفرغ لهدف واحد، والتخمة، وعدم الاكتراث بشىء عدا الكفاح ، والعجز عن اللهو ، وعدم المبالاة بالآخرين من البشر .. الخ .

وفى الطريق الرئيسى — فى عطلة نهاية الاسبوع — ترى سيارات تقل رجالا ونساء فى بحبوحة — ومنهم مفرطو الثراء —

وقد انطلقوا وراء مسراتهم ، مقيدين فى اندفاعهم بسرعة ابطأ سيارة فى الموكب .. ومن المستحيل على من فى داخل السيارات ان يروا الطريق أو المنظر المحيط بهم ، لأن التلفت قد يؤدى إلى وقوع الحوادث ، وإنما تراهم جميعا قد انساقوا وراء رغبة واحدة : ان يتجاوز كل منهم السيارات الأخرى ! .. ومع أنها رغبة عسيرة التحقيق لازدحام الطريق ، إلا أنهم لا ينفكون يسعون إليها ، لأن انصرافهم عنها — كما يحدث لمن لا يتولون القيادة منهم — كفيل بأن يمكن السام الممض من أن يرسم على ملامحهم سمات من عدم الرضى .. وهكذا يتحقق القسط الأكبر من السعادة فى الانشغال بالسعى إليها ، اكثر مما يتحقق ببلوغها ..!

ثم ، ارقب الناس فى سهرة مرحة ، تراهم قد اقبلوا مصممين على ان يسعدوا ، بنفس العزم الأكيد الذى يصمم به المرء على ان لا يظهر المه إذا ما ذهب إلى عيادة طبيب الإسنان !.. ولما كان من الشائع ان الشراب والمجون يفضيان إلى السرور ، لذلك نجد الناس يثملون سراعا ، ويحاولون أن يتغافلوا عن اشمئزاز زملائهم منهم .. ولا يلبثون — بعد قدر معين من الخمر — ان ينخرطوا فى البكاء ، وان ينحوا على انفسهم باللائمة لأنهم ليسوا اهلا لما اولاهم الناس من احترام وحب .. ذلك لأن الخمر قد حررت واطلقت من العقل الباطن شعورهم بالذنب والخطيئة ، الذى يكبته العقل فى لحظات الاتزان !

نظام المجتمع هو السبب الأول للشقاء

ويرجع قسط من اسباب هذه الأنواع المتباينة من الشقاء إلى النظام الاجتماعى ، أما القسط الآخر فيرجع إلى « التركيب

النفسى » للفرد ، وهو — بدوره — من نتاج النظام الاجتماعى إلى حد كبير ..

ولعل من اهم الحاجات الماسة لحضارتنا ، ان نصل إلى نظام لتفادى الحروب . ولكن نجاح مثل هذا النظام لن يتاتى طالما كان الناس على درجة من الغباء تزين لهم إفناء انفسهم بأنفسهم !

والحيلولة دون استمرار الفقر ضرورة لا غنى عنهـا للنظام الاجتماعى المنشود .. ولكن . ما جدوى ان نتيح الاثراء لكل شخص ، فى حين ان الأثرياء انفسهم تعساء ؟ .. كذلك الحال فى التعليم ، فالتعليم فى ظلال القسوة والخوف تعليم فاسد ، ولكن .. اى نوع آخر يمكن ان يتاتى على ايدى اولئك الذين جعلوا انفسهم عبيـدا لشهواتهم ؟!

كل هذه الاعتبارات تتطرق بنا إلى مشكلة الفرد الرئيسية : ما الذى يفعله اى رجـل — او امراة — للظفر بالسعادة ؟

لسوف اقصر اهتمامى هنا على اولئك الذين لا يتعرضون لسبب خارجى قوى من أسباب التعاسة .. هادفا من وراء ذلك إلى اقتراح علاج للشقاء « العادى » الذى يعانيه معظم ابناء الدول المتحضرة فى حياتهم اليومية ، والذى يبدو كعبء لا مفر منه ، لأنه ينبعث عن اسباب ليست فى يد الفرد .. والواقـع اننى اعتقد ان هذا النوع من الشقاء يرجع فى الغالب إلى آراء ومبادىء خاطئة عن الدنيا ، وإلى عادات مغلوطة فى الحياة ، مما يؤدى إلى القضاء على كل شوق واشتهاء لتلك الأشياء التى تعتمد عليها سعادة الإنسان او الحيوان .. فى حين انها جميعا

مسائل فى طوق الفرد ان يتحكم فيها . وسوف اسعى هنا إلى ارشادك إلى الأمور التى يمكنك — إذا ما اوتيت قدرا متوسطا من حسن الحظ — ان تحرز من ورائها السعادة ..

كنت فى صغرى على شفا الانتحار ..

ولعل خير مقدمة للفلسفة التى ادعو إليها ، تتمثل فى كلمات قلائل من صميم حياتى .. فقد ولدت بمنأى عن السعادة ، وكانت احب ترنيمة إلى فى طفولتى ، هى تلك التى جـاء فى مطلعها : « اضنتنى الأرض واثقلتنى ذنوبى » .. ولقد خطر لى وانا فى الخامسة من عمرى ، اننى قد اعيش إلى سن السبعين، ورايت اننى لم اصرم سوى جزء من اربعـة عشر جـزءا من حياتى ، فشعرت اننى مقدم على ضجر طويل الأمد ، لا يكاد يحتمل !.. وفى فترة المراهقة كرهت الحياة ، وكنت دائما على شفا الانتحار ، لم يصدنى عنه سوى رغبتى فى الاستزادة من التفقه فى العلوم الرياضية ! .. اما الآن فأنا على النقيض ، استمرىء الحياة ، بل لا اغالى إذا قلت اننى ازداد استمتاعا بها عاما بعد عام .. لأننى استبنت الأمور التى كنت اكثر رغبة فيها من سواها ، واستطعت بالتدريج ان احرز هذه الأشياء .. ولأننى وفقت إلى التخلص من بعض الرغبات التى لا ينجم عنها غير الشقاء ، كالسعى إلى معرفة بعض الأمور معـرفة لا يتطرق إليها الشك أو الريب .. فمثل هذه المعرفة لا سبيل إليها اطلاقا فى الواقع .

انس نفسك وانشغل بالآخرين ..

على ان استمتاعى بالحياة يرجع فى الغالب إلى انصرافى عن الانشغال بنفسى .. فقد تعلمت تدريجيا ان لا أعبأ بها ولا بنواحى النقص والقصور فيما ، وأخذت أركز اهتمامى فى موضوعات خارجية ، كأحوال العالم ، ومختلف فروع المعرفة، والأشخاص الذين اكن لهم مودة .. وصحيح ان كل موضوع خارجى قد يجر وراءه آلاما ، كما لو انغمس العالم فى حرب ، أو تعذرت المعرفة فى بعض نواحيها ، أو مات بعض الأصدقاء .. ولكن الآلام التى من هذا القبيل لا تقضى على الصفات التى لا تستقيم بدونها الحياة ، كما تفعل الآلام التى تنبعث من برم الإنسان بنفسه .. بل ان كل اهتمام خارجى يلهم الوانا من النشاط تبقى طالما بقى الاهتمام ، وتحول دون الضيق .. على العكس من الاهتمام بالنفس ، فإنه لا يؤدى إلى نشاط يهدف للتقدم .. بل انه قد يؤدى إلى حرص المرء على تسجيل مذكراته ، ليحلل نفسيته يوما بعد يوم ، وربما انتهى به هذا إلى ان يغدو راهبا !.. ومع ذلك ، فالراهب لا يستشعر السعادة اللهم إلا إذا حمله نظام الدير على ان ينسى نفسه .. إذ ان الخضوع لنظام خارجى هو الطريقة الوحيدة التى تفضى إلى السعادة بأولئك التعساء الذين بلغ استغراقهم فى انفسهم مدى لا يمكن ان يشفوا منه بطريقة اخرى ..

والاستغراق فى النفس — او الاغراق فى الاهتمام بها — متعدد الأنواع .. واكثر انواعه شيوعا تتمثل فى الشخص الذى يسرف فى الشعور بالخطيئة ، وذلك الذى يسرف فى الاعجاب بنفسه وانتظار اعجاب الناس به ، ثم ذاك الذى يسرف فى

اشتهاء القوة والنفوذ ويرجو ان يكون مرهوبا اكثر منه محبوبا !

الشعور بالاثم يفسد المتعة ..

اما الأول ، فهو الذى يلح ويلج فى الشعور بالذنب والخطيئة ، فهو لا يفتأ يسخط على نفسه ، ويعتبر ذلك — إذا كان متدينا — سخطا من الله .. وهو يتصور نفسه فى الصورة التى يرى انها ينبغى ان تكون عليها ، والتى تتضارب عادة مع معرفته بنفسه على حقيقتها .. فإذا كان — فى عقله الواعى — قد تنكب من أمد طويل المبادىء الخلقية التى تلقاها فى حجر امه ، فإن شعوره بالخطيئة قد يظل كامنا فى أعماق عقله الباطن ، لا يظهر إلا إذا ثمل او نام .. فهو يظل فى اعماق نفسه يقر بالمحرمات التى لقنها فى طفولته ، فالسباب إثم ، واحتساء الخمر إثم ، والغش فى العمل إثم ، ثم — وفوق كل شىء — الجنس إثم ! .. ومع انه لا يرتدع عن اى من هذه الملذات ، إلا ان شعوره بأن مقارفتها تنحدر به إلى مهاوى الخسة ، يفسد عليه الاستمتاع بها ..!

والواقع ان اللذة الوحيدة التى يتوق إليها بكل نفسه تتمثل فى ان يستمتع دون ما لوم أو تثريب بالحنان الذى كانت تغدقه عليه امه فى طفولته ، ولا يزال يستمرىء ذكراه .. اما وقد عزت عليه هذه المتعة ، فإنه يستهين بكل شىء ، إذ يرى ان لا سبيل إلى تذوق مثل تلك المتعة إلا بالخطيئة ، وانه ما دامت الخطيئة امرا لا بد منه ، فليوغل فيه .. فإذا احب ، تطلع إلى الحنان الأموى ، ولكنه لا يستسيغ ما تغدقه محبوبته عليه من

حنان ، لأن صورة امه فى نفسه تصرفه عن احترام اية امــراة يعقد معها صلات جنسية .. ثم لا يلبث فى غمرة الاستياء وخيبة الأمل ، ان ينقلب قاسيا .. ويندم على قسوته ، ويبدا من جديد يدور حول الحلقة المفرغة ، البغيضة .. الخطيئة الموهومة ، والندم الصادق !

هذا هو التحليل النفسى لكثيرين جدا ممن يبدون موضـع استهجان وازدراء .. وما اضلهم ســوى تعلقهم بشـخص لا سبيل لهم إليه — كأم ماتت ، وبديلة عن الأم لم يهتدوا إليها بعد — وسوى تشربهم منذ باكورة العمر بمبادىء خلقية متزمتة .. ومن ثم ، فالخطوة الأولى التى يجب على مثل هؤلاء من ضحايا « الفضيلة الأموية » ان يتخذوها فورا ، هى التحرر من سلطان المعتقدات والعواطف التى تغلغلت فى نفوسهم من الصغر ..

الغرور يقتل الشعور بالحب !

وننتقل الآن إلى ذاك الذى يسرف فى الاعجاب بنفسه وتطلب الاعجاب بها من الغير .. وهــو امر قد يبدو عاديا ، غـير مستهجن ، ولكن الافراط فيــه يحيله إلى شر خطير .. فنرى القدرة على الشعور بالحب تجف تماما فى قلوب كثير من النسـاء — لا سيما سيدات الطبقة المثرية منهن — لتحل محلها رغبـة طاغية فى ان يجدن الرجال جميعا متيمين بهن !.. فإذا اطمانت الواحدة منهن إلى تعلق رجل بحبها ، انصرفت عنه وتحولت .. وكذلك الحال بالنسبة للرجال ، وإن كان اقل استفحالا بينهم .. ذلك لأن الغرور إذا بلغ اوجه ، صرف المرء عن الشعور

بأى اهتمام حقيقى نحو اى شخص آخر ، ومن ثم لا يؤدى الحب إلى اى إرضاء للنفس ..

اعرف قدر نفسك ، واتخذ لك هدفا ..

وهناك انواع اخرى من الاهتمام يكون نضوبها اخطر مفعولا .. مثل ذلك المعجب بنفسه إذا ما اغراه ما يصيب كبار الفنانين من تكريم ، فيقبل على دراسة الفن ، ولكن هذه الدراسة لا تلذ له طالما كان يرى فى الفن مجرد وسيلة إلى غاية .. وكذلك لا يلذ له اى موضوع آخر ما لم يكن يدور حول نفسه .. وهكذا ينتهى إلى الفشل والخيبة ، ويغدو موضع استنكار بدلا من أن يكون موضع تملق وتقدير كما كان يبتغى .. وكذلك حال الروائيين الذين يجعلون من انفسهم ابطالا لقصصهم ، فيسبغون عليهـا كل سمو وتكريم .. وهكذا لا بد للنجاح فى اى عمل من ان يقوم على شىء من الاهتمام الحقيقى بمادة هذا العمل . وما المأساة التى تلحق بالساسة الناجحين — واحدا بعد آخر — إلا ناجمة عن تسرب الغرور تدريجيا إلى نفوسهم ، فيتحول الواحد منهم عن الاهتمام بالمجتمع والمبادىء التى يدعو إليها ، إلى الاهتمام بنفسه .. ذلك لأن من يهتم بنفسه فحسب لا يكون — ولا يمكن ان يغدو — موضع إعجاب من احد .. والشخص الذى ينحصر همه الأوحد فى أن تعجب به الدنيا ، لا يحتمل ان يبلغ مناه .. وحتى إذا بلغه فلن تكتمل سعادته، إذ ان الغريزة الآدمية لا تقر أبدا الانصراف المطلق إلى النفس ، ومن ثم نرى ان المغـرور طالب الاعجاب ينتهى إلى خلق الحدود التى تحد من تقدمه نحو غاياته ، مثله فى ذلك مثل زميله الذى يسيطر عليه الشعور بالذنب والخطيئة ..

وهكذا الغرور ، إذا تجاوز حدا معينا ، قتل الاستمتاع بكل جهد يبذله صاحبه فى سبيل المجد ، ومن ثم يفضى إلى فتور الهمة وإلى الضجر . وعلاجه يتمثل فى ان يروض المرء نفسه على ان يعرف لها قدرها .. وهذا لا يتسنى إلا عن طريق النشاط الموفق الذى يغذيه الاهتمام بأمور ذات مرام واهداف ..

اشتهاء القوة تعويض عن شعور بالنقص !

اما ذاك الذى يسرف فى اشتهاء القوة ويرجو ان يكون مرهوبا مخوفا ، فيختلف عن سابقه فى انه ينشد القوة لا اللطف الفاتن ، والرهبة لا الحب .. ومعظم العظماء فى التاريخ من هذا الصنف من « المعتوهين » ! ذلك لان حب القوة — كالغرور — عنصر قوى فى طبيعة الآدمى ، وهو ينقلب إلى عنصر يؤدى إلى الدمار إذا ما تفاقم او صحبه عدم إدراك كاف للحقيقة .. إذ يجعل من الإنسان شقيا او ابله ، إن لم يجعله الاثنين معا ! .. وقد يكون المعتوه — الذى يحسب نفسه ملكا متوجا — سعيدا ، فى بعض الآراء ، ولكن سعادته ليست من نوع يغبطه عليه اى عاقل .. ولقد كان الإسكندر الاكبر من نفس النوع من المعتوهين — فى نظر علم النفس — رغم انه اوتى من المواهب ما مكنه من تحقيق احلام جنونه وعتهه ، وإن لم يحقق حلم نفسه .. الحلم الذى كان نطاقه يتسع بنمو اعماله وانتصاراته .. فلما وضح انه غدا اعظم فاتح ذاع صيته ، خيل إليه انه « إله » ! .. افتراه كان سعيدا ؟ .. ان اسرافه فى الشراب ، وفوراته المهتاجة ، وعدم اكتراثه بالنساء ، وزعمه القداسة لنفسه .. كل هذه توحى بأنه لم يكن سعيدا البتة !

وطالب القوة والسلطان عادة يكون فى الأصل ذليلا ، فريسة للشعور بالنقص ، من اية ناحية من نواحيه ، سواء كان سليم العقل او معتوها .. فلقد عانى « نابليون » فى المدرسة كثيرا من الهوان ، من جراء شعوره بأنه اقل شأنا من زملائه الارستقراطيين الثراة ! .. وبعد اعوام ، عند ما سمح لمن هاجروا من فرنسا بسبب الثورة بأن يعودوا إلى وطنهم ، استمتع بمرأى هؤلاء « الزملاء القدامى » فى المدرسة يحنون هاماتهم امامه .. ويا لها من غبطة تلك التى داخلته إذ ذاك ! .. ولكنها افضت به إلى الرغبة فى ان يذل الملوك بعد أن اذل الزملاء ، مما انتهى به آخر الأمر إلى النفى فى « سانت هيلانة » !

لا سعادة حيث يوجد كبت !

وبما انه لا وجود لإنسان قادر على كل شىء ، لذلك كان لا مناص للحياة التى يسيطر عليها حب القوة من ان ترتطم — إن عاجلا او آجلا — بعقبات لا سبيل إلى التغلب عليها .. ولا سبيل إلى تجاهل هذه الحقيقة إلا بالاستسلام لضرب من ضروب السفه والعته .. وقد يعمد الإنسان إذا بلغ درجة كافية من الطغيان إلى الأمر بسجن او إعدام من يبصره بهذه الحقيقة ! .. ومن هنا نرى حالات الكبت والقمع فى ميدان السياسة ، تماما كما فى ميدان الغرائز .. وما دام ثمة كبت نفسى — فى اية صورة كان — فلا وجود للسعادة الحقة !

ومن ثم نرى أن القوة إذا حسنت وراء حدودها الصحيحة قد تضاعف من السعادة وتنميها ، ولكنها إذا صارت الغرض

الأوحد فى الحياة ، طغت واستفحلت ، وقادت إلى الـدمار « الداخلى » ــ اى النفسى ــ إن لم يكن الخارجى !

ومن هذا كله يتضح ان الاسـباب النفسية للشقاء عديدة ومتباينة ، ولكنها جميعا تشترك فى بعض نواحيها : فالشقى او التعس « المثالى » ، هو ذاك الذى حرم فى صـغره من بعض أسباب الارضاء العادية ، فصار فى كبره يقدر للناحية التى حرم منها قيمة فوق سواها من النواحى ، ومن ثم قسر حياته على اتجاه ذى جانب واحد ، وبالغ فى تهويل وتضخيم النتائج التى يصل إليها ، بالقياس إلى الجهود التى بذلها فى سبيلها ..

الرغبة فى السعادة .. ضرورية للسعادة !

وهناك ناحية اخرى شائعة فى ايامنا هذه : فالمرء قد يعتقد انه مغبون على طول الخط ، فلا يسعى إلى اى نوع من انواع الارضاء او الانصاف ، وإنما يجنح إلى الشرود ويمعن فى طلب النسيان ، فيتعلق باللهو والملاذ .. اى انه ــ بمعنى آخر ــ يحاول ان يجعل حياته « محتملة » بالاقلال من حيويته .. فالاسراف فى الخمر ــ مثلا ــ انتحار مؤقت ، وما السعادة التى تتأتى عنه إلا سعادة سلبية ، إذ انها عبارة عن توقف الشعور بالشقاء لفترة محدودة ! .. ولقد يؤمن طالب الاعجاب وطالب القوة بأن السعادة امر ميسور النوال ، وان انتهجا فى سبيل احرازها وسائل خاطئة .. اما الذى يسعى إلى تخدير حسه ــ بأى الوسائل ــ فشخص نفض يـديه من كل امل ، اللهم إلا الأمل فى النسيان ! .. واول ما ينبغى عمله فى هذه الحالة ، هو اقناعه بأن السعادة مرغوبة ــ اى استثارة رغبته

فى السعادة ــ لأن التعساء عادة ــ كالمؤرقين الذين قضت مضاجعهم ــ يتشبثون بحقيقة حالهم ويصرون على ان لا علاج لهذه الحال ! .. والسبيل إلى شفائهم هو ارشادهم إلى العلاج . ولا اعتقد ان ثمة من يقبلون الشقاء ــ عن طواعية ــ بعد ان يروا السبيل إلى السعادة ، إلا قلة ضئيلة ..

ولست ادرى هل فى طوقى ان اساعد القارىء على اكتشاف طريق السعادة ؟ ولكن المحاولة لا تضير احدا ، على كل حال ..

العاقل من يستمتع بالسعادة بقدر ما تسمح الظروف ..

من الافتراضات الشائعة فى عهدنا ــ كما كانت فى كثير من عهود تاريخ العالم ــ ان الذين اوتوا الحكمة منا ، قد جازوا فيما مر من اعمارهم كل الوان الحماس والحمية ، وانتهوا إلى ان يتبينوا انه لم يبق ثمة ما يستحق أن يعيشوا من اجله ..

والذين يؤمنون بهذا تعساء حقا ، ولكنهم يفخرون بتعاستهم ، ويعزونها إلى طبيعة الكون ، ويرونها المسلك المعقول الـذى ينتهى إليه كل متنور متعلم ..

وهذا راى فى غاية البساطة ، فليس من شك فى ان ما يستشعره اولئك « الفلاسفة » التعساء من سمو وتفوق وبصيرة ، إنما ينطوى على تعويض بسيط عن حرمان من ملاذ معينة ، وإن لم يكن هذا التعويض من الكفاية بحيث يعادل تلك المتع .. على إننى لا ارى ــ شخصيا ــ اى سمو إدراك او تفوق فكرى فى ان يكون المرء شقيا ! .. وإنما العاقل يستمتع من السعادة بقدر ما تسمح له الظروف ، فإذا ألفى أن التفكير

فى الكون يغدو — بعد حد معين — مصدرا للالام ، تحول إلى التأمل فى شىء آخر .. على اننى اومن بأن العقل لا يضع قيودا على السعادة — مهما كانت الحجج المناهضة لهذا الرأى — بل اننى لأعتقد ان اولئك الذين يعزون احزانهم إلى آرائهم عن الكون ، إنما يضعون العربة امام الحصان ، إذ ان شقاءهم يعود فى الواقع إلى اسباب لا يلمسونها ، وهو يقودهم إلى ان يشغلوا بالهم بالنواحى غير المرضية فى العالم الذى يعيشون فيه .. اى ان هذا الانشغال بهموم الحياة هو « نتيجة » لشقائهم ، وليس « سببا » له !

ولقد عرض الكاتب الأمريكى « جوزيف وودكرتش » وجهة النظر التى اريد بسطها ، فى كتابه « الطباع الجديثة » إذ قال:

« أن قضيتنا قضية خاسرة ، ولا مكان لنا فى الكون الطبيعى، ولكنا رغم كل هذا غير آسفين لكوننا بشرا .. ولخير لنا ان نموت كبشر من أن نعيش كحيوانات ! »

وبسط الشاعر « بايرون » نفس المشكلة للجيل الذى عاش فيه اجدادنا بقوله : « لا سرور يمكن ان يتصوره المرء مثل ذاك الذى تنتزعه الدنيا من الإنسان إذا ماخبا إشراق الفكر بانحلال المشاعر .. » .

السعيد فى رأى سليمان الحكيم ..

واورد « سليمان الحكيم » الفكرة ذاتها فى امثاله إذ قال : « لذلك مجدت الموتى الذين ماتوا اكثر من الأحياء الذين لازالوا على قيد الحياة .. لكن الأسعد من كليهما ذاك الذى لم يولد بعد ولا رأى الشر الذى يرتكب تحت الشمس » .

وقد انتهى هؤلاء المتشائمون الثلاثة إلى نتائجهم القاتمة بعد ان راوا متع الحياة وشبعوا منها .. فقد عاش « كراتش » فى اكثر دوائر « نيويورك » ثقافة وارقاها فكرا ، وحظى «بايرون» بما لا حصر له من المغامرات الغرامية ، وكان « سليمان الحكيم » اكثر منهما تنوعا فى اساليب لهوه : فجرب الخمور ، وجرب الموسيقى ، وحفر برك الماء ، وامتلك العبيد والجوارى .. وما فارقته حكمته فى كل هذه الظروف ، ومع ذلك فقد رأى كل شىء باطلا وغرورا ، حتى الحكمة ! — إذ بدا فى امثاله انها ضايقته ، فبذل جهودا للتخلص منها ولكنه لم يوفق .. فقال فى ذلك : « إذ ذاك قلت فى سريرتى : ان ما يجرى للحمقى يجرى لى انا الآخر ، فلماذا إذن كنت اكثر حكمة ؟.. ثم قلت فى سريرتى : هذا ايضا غرور !.. لهذا كرهت الحياة ، لأن العمل الذى يجرى تحت الشمس يحزننى ، ولأن كل شىء باطل وقبض الريح » !

وعلى ذكر هذا الزهد واليأس ، يجدر بنا ان نفرق بين الحالة النفسية — او المزاج — وبين الحالة الذهنية، او التفكير بالعقل والمنطق .. فلا جدال هناك فى ان المزاج قد يتغير ، بحادث سعيد ، او بتغير حالتنا البدنية ، ولكنه لا يتغير قط بالجدل والمناظرة ! .. فإذا مرض طفلك ، فقد تشقى ، ولكنك لن تشعر بأن كل شىء باطل ، وإنما تشعر بأن لا بد من تدارك صحة الطفل بغض النظر عما إذا كانت لحياة الإنسان قيمة — بعد ذلك — او لم تكن لها قيمة ! .. والرجل المثرى قد يشعر — بل كثيرا ما يشعر بأن الحياة هباء ، ولكنه إذا فقد ماله ، لا يشعر بأن وجبة الطعام التالية هباء ولا داعى لها ..

إذ ان ميله للطعام وليد الاشباع لضرورة طبيعية ! .. ولقد درج الحيوان البشرى — كغيره من الحيوان — على قدر معين من الكفاح من اجل الحياة ، فاذا استطاع بفضل الثروة الطائلة التى فى متناول يده ان يرضى كل نزواته دون ما عناء ، فإن غياب الجهد والعناء من حياته يقضى على عنصر هام من عناصر السعادة ! .. والرجل الذى يحصل بسهولة على اشياء يشعر نحوها بمجرد «رغبة معتدلة» ينتهى إلى الشعور بأن الاستمتاع بالرغبة لا يجلب السعادة .. فإذا كان ذا تفكير فلسفى ، خلص إلى ان الحياة الإنسانية ولابد تعسة ، مادام الإنسان الذى دانت له كل رغباته يظل شقيا .. وهو بهذا ينسى ان الحرمان من بعض الأشياء التى ترغب فيها ، عنصر لا قيام للسعادة بدونه !

.. بل هناك جديد تحت الشمس !

وثمة قولان آخران لسليمان الحكيم يستحقان النظر : اولهما « لا جديد تحت الشمس .. ولا ذكرى لما سبق من اشياء » .. والقول الثانى : « كرهت كل العمل الذى كدحت من اجله تحت الشمس ، لأننى مضطر إلى ان اتركه للإنسان الذى سيأتى بعدى » ! .. ومعنى العبارة الأخيرة انه لو كان « سليمان » حكيما لما زرع اشجار الفاكهة التى فى حديقته مثلا لأن ابنه هو الذى سيستمتع بثمارها !

ولكن ، احقا لا جديد تحت الشمس ؟ .. إذن فما شأن ناطحات السحاب ، والطائرات ، وخطب الساسة التى تذاع

على امواج الأثير ؟ .. ماذا كان « سليمان » يعرف عن مثل هذه الأشياء ؟ .. اما كان يجد العزاء — وهو بين اشجاره وبساتينه التى كان مقدرا ان يتركها لسواه — إذا ما سمع عبر الأثير حديث ملكة سبأ لرعاياها عند عودتها من ملكه ؟ .. وهل كان يصر على ان لا جديد تحت الشمس لو كانت لديه إدارة تقتطع له من الصحف ما ينشر فيها كل حين عن جمال مبانيه ، وبذخ حريمه ، وانهزام مجادليه من اهل الحكمة ؟ .. اما عن الأسى لترك المرء اشياء لمن يخلفه ويرثه ، فهذه مسألة ذات وجهين .. فإلى جانب وجهة نظر المرء ، يجب ان نراعى وجهة نظر وريثه ، وهى اقل تفجعا وتشاؤما ! .. فأى شىء يدعو للأسى فى ان يعيش المرء حياته ، ثم يخلفه ابنه فيعيش حياته هو الآخر ، وهكذا ؟ .. ان الأمر على العكس ، لأنك لو عشت ابدا، لما كان ثمة مناص من ان تفقد مباهج الحياة لذتها فى النهاية ..

ومن ثم فإذا كان العقل هو الذى يتحكم فى المزاج ، فإنك واجد فى الحياة اسبابا للابتهاج لا تقل عن الأسباب التى تدعو للقنوط ..!

الحرمان الجنسى يدعو إلى تقديس الحب !

ومن اكثر الفصول امتاعا — فى كتاب المستر « كرتش » الذى اشرنا إليه — فصل تناول فيه موضوع الحب .. ويبدو ان الذين كانوا يعيشون فى العهد الفيكتورى — من اواسط القرن التاسع عشر حتى أوائل القرن العشرين — كانوا ينظرون إلى الحب نظرة سامية ، حتى لقد رقوا به إلى درجة العبادة .. وراوه إلها يتطلب كل التضحيات ، ويكافىء الصادقين من عباده

بأن يشيع فى حياتهم معنى وقيمة لم يصل احد إلى كنههما بعد .. ثم استطرد « كراتش » يقول : « لقد تعودنا الحياة فى كون يكفر بالله .. ولكنا لم نعتد بعد الحياة فى كون يكفر بالحب .. ولن نفقه حقيقة الالحاد إلا إذا جربنا الحياة فى هذا الأخير ! » .

والذى أعرفه عن العهد الفيكتورى — وقد خبرته فى صباى — أن الحب إذا كان قد اكتسب فيه ذلك السمو والقداسة — لا الالوهية — فإنما كان ذلك بسبب التطرف فى الحرمان الجنسى، إذ كان الفرد فى العهد الفيكتورى يرى فى الحب الجنسى شرا منكرا ، ومن ثم كان يغالى فى السمو بصفات الحب الطاهر الذى يقره .. اما اليوم ، فنحن نمر بفترة مضطربة ، نبذ كثير من الناس فيها القيم القديمة ، دون ان تكون لديهم قيم ومستويات جديدة ، وهذا يسوقهم إلى كثير من المتاعب .. ولما كانوا لا يزالون يؤمنون — فى قرارة سريرتهم ودون ان يعوا — بالقيم القديمة ، فإن المتاعب حين تصادفهم تسلمهم إلى القنوط، والندم والاستخفاف .. على اننى اعتقد اننا لو اخذنا المتوسط، لوجدنا ان عصرنا يمتاز عن العصر الفيكتورى بازدياد السعادة « المقترنة بالحب » فيه ، وبأن الإيمان الحقيقى بقيمة الحب اكثر اليوم منه منذ ستين عاما !

وليس من السهل ان اذكر فى اقتضاب لماذا يقدر الإنسان الحب ويعترف بقيمته .. ولكننى فى محاولتى اقول إن ذلك يرجع لأول وهلة إلى ان الحب فى ذاته مبعث للسرور .. وليس هو مبعثا للسرور فحسب ، ولكن غيابه ايضا مبعث للألم والضنى ! .. ومع ان هذا ليس اكبر ما فى الحب من قيم ، إلا انه عنصر ضرورى لبقية القيم ..

وثانية قيم الحب تتمثل فى انه يشحذ جميع المتع الطيبة . كالموسيقى .. وتذوق جمال الطبيعة ، كالاعجاب بمنظر شروق الشمس بين الجبال، ومنظر البحر تحت ضوء القمر .. فالرجل الذى لا يستمتع بالأشياء الجميلة وهو فى صحبة المرأة التى يحب ، إنسان لم يعرف ما لهذه الأشياء من قوة سحرية طاغية!

ثم أن الحب قادر على أن يحطم الأنانية القاسية والذاتية العنيدة ، لأنه نوع من التعاون الحيوى الذى لا بد له من اجتماع مشاعر وانفعالات كل من الطرفين لتحقيق الأغراض الغريزية التى على الآخر أداؤها .. وعندى أن كل الفلسفات الانفرادية، المنطوية على الزهد ، والتى تذهب إلى أن الخير شىء يمكن تحقيقه فى كل فرد على حدة ، إنما هى فلسفات زائفة .. فالإنسان يعتمد على التعاون ، وقد منحته الطبيعة — إلى حد ما — الأجهزة الطبيعية التى تنبعث منها الصداقة التى يتطلبها التعاون .. وما الحب إلا أول صور العاطفة المؤدية إلى التعاون ، وأكثرها شيوعا ..

الفساد فى عصر النهضة .. !

على انه بقدر ما كانت النزعة السائدة من نزعات الحب فى العصر الفكتورى هى النزعة الطاهرة ، بقدر ما كان الفساد هو السائد فى القرن الثالث عشر مثلا .. حيث يصفه الفيلسوف « بيكون » بقوله : « ان الخطايا التى تسود ايامنا هذه تفوق تلك التى سادت أى عصر مضى .. ولو تدبرنا الأحوال بتبصر ودقة ، لرأينا الفساد قد استشرى دون حد — لا سيما فى الرأس — فالفسق يلطخ البلاط الملكى بأسره .. والنهم يفرض

سلطانه على الجميع .. فإذا كان هذا حال الراس ، فما بال الأطراف ؟.. حتى رجال الدين قد تلوثوا ! انظر إلى الاساقفة كيف يسعون وراء المال ويهملون شفاء النفوس ! .. وتأمل جميع المذاهب الدينية — فلست استثنى من قولى ايا منها — وانظر كيف تتهاوى من مكانتها .. لقد عكف رجالها جميعا على الزهو ، والفسق ، والجشع ، وأينما اجتمع منهم فريق — كما فى باريس واكسفورد — فضحوا الطائفة بحروبهم وتناحرهم وموبقاتهم الأخرى .. » .

الاحتشام وازدراء متع الدنيا .. فى عصور الوثنية !

ثم يقارن بيكون تلك الحال بحال الشعوب فى عصور الوثنية القديمة ، فيستطرد قائلا : « كانت حياتهم خير من حياتنا بدرجة لا تقارن ، سواء فى احتشامها ، أو فى ازدرائها للدنيا بكل مباهجها واموالها وامجادها — كما تستطيع ان تتبين من مؤلفات ارسطو ، وسنيكا ، وابن سيناء ، والفارابى (وقد وضعهما « بيكون » خطأ بين الوثنيين !) ثم افلاطون ، وسقراط وغيرهم .. » .

وقد كان راى « بيكون » هذا معبرا عن آراء جميع الأدباء من معاصريه ، فما احب واحد منهم ذلك العصر الذى وجد نفسه فيه .. ولست اعتقد قط أن هذا التشاؤم كان منبعثا عن اسباب « فلسفية » . وإنما كانت له اسباب مادية ملموسة ، لعلها : الحرب ، والفقر ، والعنف ..

وفى الفصل القادم نتابع محاولتنا « غزو السعادة » فى ركاب برتراند رسل ..

الكفاح من أجل .. النجاح ، لا الحياة !

لو انك سألت اى إنسان أمريكى ، أو اى رجل أعمال إنجليزى ، عما يحول بينه وبين الاستمتاع بالوجود ، لقال لك : « انه الكفاح من اجل الحياة » .. وهو يقولها بكل اخلاص ، لأنه يؤمن بذلك .. وهذا الذى يؤمن به صحيح من ناحية معينة ، ولكنه محض خطأ من ناحية أخرى بالغة الأهمية . ذلك لأن الكفاح من اجل الحياة أمر واقع ، قد يحدث لأى فرد منا إذا عانده الحظ — وقد يكون كفاحا حقيقيا يذهب إلى حد الصراع والاقتتال من اجل الحياة ! — ولكن رجل الأعمال لا يعنى هذا النوع من الصراع حين يذكر « الكفاح من اجل الحياة » ، وإنما هى عبارة غير دقيقة اختارها ليخلع بها بعض الرواء والعزة على أمر يعتبر تافها بطبيعته .. وإلا ، فسله كم رجل ممن عرف فى طبقته مات جوعا ؟.. سله عما جرى لأصدقائه بعد انهيار اعمالهم ، (فإن كل امرىء يدرك ان رجل الأعمال قد يستمتع — بعد إفلاسه — بأسباب للراحة تفوق ما يستمتع به رجل لم يؤت قط من الثراء ما يتيح له فرصة ضياع المال وانهيار الأعمال !) .. ومن ثم فإن ما يقصده الناس بما يسمونه « الكفاح من اجل الحياة » إنما هو الكفاح من اجل النجاح والتفوق .. وما يخشاه الناس حين يخوضون هذا الكفاح ليس هو تعذر حصولهم على طعام غدهم ، وإنما هم يخشون ان يخفقوا فى ان يبرزوا على جيرانهم او منافسيهم ..!

الحياة المرهقة التى يعانيها رجال الأعمال

ومن النادر ان تجد رجالا افلتوا من قبضة هذا الطموح او هذه المطامع التى تبتلعهم فى دوامتها .. حتى الذين اوتوا

دخلا طيبا يتيح لهم — إذا شاءوا — ان يحيوا على ما توفر لديهم من مال ، تجدهم لا يقنعون ، بل يرون فى ذلك عارا لا يقل عن عار الجندى الذى يفر من الجيش حين يواجه العدو ! .. وإن كانوا يحارون فى العثور على رد يجيبونك به إذا انت سألتهم عن القضية العامة التى يخدمونها بأعمالهم وبالحياة الصاخبة التى يتحمسون لها ..

تصور حياة رجل من هذا الصنف أوتى — بطبيعة الحال — بيتا بديعا ، وزوجة فاتنة ، وأطفالا ساحرين .. مثل هذا الرجل قد يستيقظ مبكرا فى الصباح ويهرع إلى مكتبه وأهله نيام .. وهناك يقتضيه عمله ان يشرع فى إملاء الرسائل ، والاتصال تليفونيا بعدة شخصيات هامة ، ودراسة السوق ، ثم لا يلبث أن يتناول الغداء مع شخص يسعى إلى إبرام صفقة معه !.. وتتكرر هذه العمليات طيلة ما بعد الظهر ، فإذا انتهى إلى داره اخيرا وصل متعبا ، وليس أمامه سوى وقت ضيق كى يبدل ثيابه ويخرج لتلبية دعوة للعشاء .. وتجد حول مائدة العشاء طائفة من رجال متعبين مثله ، ولكنهم «يتظاهرون» بالاستمتاع برفقة السيدات الموجودات ، اللاتى لم يتسرب اليهن التعب بعد .. والرجل المسكين لا يدرى متى يتاح له الفرار !.. فإذا قدر له اخيرا ان يعود إلى بيته لينام ، لم ينعم بالراحة إلا لسويعات قلائل يستأنف بعدها القصة بعينها ، والبرنامج بحذافيره !

طلب المال دين رجل الأعمال وديدنه

وهكذا نرى أن الحياة العملية لهذا الرجل تجرى كالسباق ، ولكنه سباق لا ينتهى إلا إلى القبر .. فهو فى انهماك دائم

يتكاثف حتى يلهيه عن أولاده وزوجتـــه !.. انه يترك الدار فى الصباح وهم نيام ، وإذا اجتمع بزوجته فى المساء فإنما تضمهما مناسبة اجتماعية تحول بينهما وبين تبادل الأحاديث الودية .. وهو طيلة ايام الاسبوع فى مكتبه ، وفى يوم عطلته فى النادى مع زملائه او منافسيه !.. وهو لا يعـرف الربيع ولا موسـم الحصاد إلا من حيث علاقتهما بالسوق ، ولعله قام برحلات رأى فيها بعض البلاد ، ولكنها رؤية سريعة خاطفة .. وأن الكتب لتبدو له سخفا لا جدوى من ورائه ، والموسـيقى ضـجيجا متكلفا .. وهكذا تجده يزداد انطواء فى عمله وعزلة عن أسرته عاما بعد عام ، فتذوى حياته خارج نطاق العمل .. حتى إذا صحب زوجته واولاده يوما فى رحلة او نزهة ، صحبهم بجسمه دون عقله .. وبدا ضجرا ، مضنى ، لا ينفك يفكر فيما يحتمل ان يكون جاريا فى مكتبه أو منتداه فى تلك اللحظة !.. ولا تلبث زوجته ان تسأمه فى النهاية وتنصرف عنه ، معتقدة ان مابه إنما هو جشع إلى المال ، ولا يخطر ببالها طبعا انه فى الحقيقــة ضحية لطمعها ونهمها ، وان الدافع الأصلى له إلى هذا الاغراق فى العمل قد يكون كلمة سمعها منها ذات يوم ، تذمرت فيها من حاجة إلى مال ، او اشتهت شيئا اغلى من موارده !.. وبعبارة اخرى فإن مثل هذا الرجل اشبه بالأرملة الهندوكية التى تقضى اصول دينها أن تحرق مع جثمان زوجها ، فهى تستسلم لمصيرها لأن الدين قضى بذلك .. ودين رجل الأعمال ومجده يتطلبان ان يجد فى طلب المال فيتحمل الضنى فى هذا السبيل راضيا !

ولو شاء رجل الأعمال ان يسعد حقا ، لوجب عليه ان يتخلى عن هذا الدين ، لأن حياته سوف تضيع فى دوامة هذا الارهاق ،

ولأنه سيظل يشتهى السعادة فلا يحظى بها ، طالما كان يؤمن بكل مشاعره بأن واجب الإنسان يتمثل فى الجرى وراء النجاح! .. وليس ابسط مثلا لذلك من عمليات الاستثمار ، فكثير من الأمريكيين — ومعظمهم من الطراز الذى ذكرناه من رجـال الأعمال — يؤثرون ان يلقوا بأموالهم فى عملية غير مضمونة تدر عليهم ربحا معدله ٨ فى المائة ، عن ان يستثمروها فى عملية مأمونة ربحها ٤ فى المائة !.. ولا يستتبع هـذا سـوى توالى الخسائر المالية ، وتتابع القلق والهم .. وعندى ان اقصى ما اصبو إليه من وراء المال ، هو الفراغ والطمأنينة ، ولكن الرجل الحديث لا يرجو من ورائه إلا مزيدا منه ، ليبرز على اقـرانه ويفوقهم بذخا ، ورفاهية .. وكان من جراء ذلك ان اصـبح الميزان الاجتماعى فى أمريكا غير واضح بل هو مذبذب باستمرار ، وغدا المال هو المقياس المقبول للعقل والحكمة ، ومن ثم تجد الرجل إذا ما تذبذبت السوق اسير شعور كذلك الذى يتسلط على الصغار يوم الامتحان !

التنافس لا يمكن أن يكون العنصر الأوحد للسعادة !

والواقع أن ثمة عنصرا من الخوف الحقيقى — وإن لم يستند إلى مبرر — يزيد من هموم رجل الأعمال .. واعنى به الخوف مما يترتب على الخراب والإفلاس ! .. ولست أرتاب فى ان اكثر الناس معاناة من الفقر فى حداثتهم ، هم اكثرهم جـزعا من أن ينكب ابناؤهم بما نكبوا به من قبل ، فهم يسعون دون هوادة إلى الاطمئنان إلى انهم جمعوا من المال ما يقوم سياجا دون هذه النكبة .. وتشتد مثل هذه المخاوف عـادة لـدى

الجيل الذى يصارع الفقر ويجمع المال، ولكن اثرها يقل بالنسبة للأجيال التالية التى لم يقدر لها ان تعرف الفقر المدقع .. وهذه الأجيال الأخيرة لا حساب لها فى حديثنا هذا .

ولو تتبعنا اكثر متاعب الحياة فى العصر الحاضر لوجدنا ان منشأها ليس سوى الاسراف فى المنافسة والجرى وراء النجاح ، كما لو كان المورد الرئيسى للسعادة !.. ولست انكر ان الشعور بالنجاح ييسر الاستمتاع بالحياة ، وان المال — إلى حد ما — قمين بان يضاعف من السعادة ، ولكنى اعتقد انه يخلق العكس إذا تجاوز ذلك الحد !.. فالنجاح لا يمكن إلا ان يكون « عنصرا من عناصر السعادة » فحسب ، ومن الخطل التضحية فى سبيل إحرازه ببقية العناصر !

ومع ان النجاح ينطوى على عامل التنافس والتزاحم ، إلا اننى ارى ان الجديرة بالتقدير هى المهارة التى اوجدت النجاح ، لا النجاح ذاته ! .. ولقد يتاح لأى عالم ان يجمع ثروة ، ولكن التقدير الذى يلقاه لعلمه لن يقل فى شىء إذا هو لم يوفق إلى الثراء .. ولا عجب فى ان نجد قائدا شهيرا يعيش فى فقر ، بل ان الفقر فى هذه الظروف ، قد يكون مبعث فخر له ، من بعض وجهات النظر .

المال لدى الأمريكيين هو كل شىء !

لهذه الأسباب نجد ان الصراع والتنافس من اجل المال ينحصر — فى اوربا — فى اوساط قد لا تكون اكثر الأوساط نفوذا او اجدرها بالاحترام .. اما فى امريكا فإن الأمر على العكس ، لا حساب فيها يذكر — او دور فى الحياة القومية —

« للخدمات » التى يؤديها الفرد ، بقدر ما يحسب الحساب ويقام الوزن للمال الذى جمعه هذا الفرد من « خدماته » المذكورة !.. ففى المهن المكتسبة مثلا ، تجد ان غير الأطباء لا يقدرون الطبيب بمدى معرفته بالطب ، وغير المحامين لا يقدرون المحامى بمدى درايته بالقوانين ، وإنما يقدر اصحاب المهن بمدى دخلهم بالقياس إلى مستوى حياتهم !.. ومن جراء ذلك نجد أن صاحب المهنة الحرة فى امريكا يقلد رجل الأعمال ولا يكون لنفسه مجتمعا او « طبقة » خاصة كما فى اوربا .. ومن ثم يشعر الأمريكيون من باكورة اعمارهم بأن المال هو كل شىء ، فلايعبأون بأى نوع من التربية خلو من القيمة المادية ..

وفى الماضى كان التعليم يعتبر — إلى حد كبير — نوعا من المران على اكتساب القدرة على الاستمتاع بالحياة .. واعنى بذلك الاستمتاع بالأمور الرفيعة ، المرهفة ، التى لا تبين لغير المثقفين من الناس .. وكان من مظاهر « الوجيه » — فى القرن الثامن عشر — أن يسرف فى تذوق الأدب ، والصور ، والموسيقى .. ولكنا اليوم لا نرى هذا الراى ، بل ان الغنى فى ايامنا قد لا يكون مثقفا فى كثير من الأحيان . فهو لا يعنى قط بالاطلاع .. وهو إذا اقتنى صورا فإنما يقتنيها كأداة للشهرة ، ويعتمد فى اختيارها على الخبراء .. ولا يكون سروره بها وليد الاستمتاع بتأملها، وإنما تنحصر لذته فى أن يحول دون استحواذ أحد غيره من الاغنياء عليها !.. وكذلك الحال عنده بالنسبة للفنون الأخرى .. فتكون النتيجة أنه لا يدرى كيف يستغل فراغه .. حتى جمع المال لا يعود يشغل منه وقتا يذكر ، لأنه يسهل عادة كلما ازداد صاحبنا ثراء !.. حتى يصل فى اواخر

عمره إلى يوم يصيب فيه من المال ما لا يدرى كيف ينفقه .. وهكذا يتأتى عن « نجاحه » ان يجد نفسه فى حيرة ! وهو مصير لا مفر منه طالما اعتبرنا النجاح الغرض الأوحد فى الحياة .. ذلك لأن إحراز النجاح كفيل بأن يجعل المرء فى النهاية فريسة للملل والسأم ، ما لم يتعلم منذ البداية ما ينبغى ان يفعله بهذا النجاح حين يحرزه !

الاسراف فى التنافس يقضى على المتع الذهنية

وتجنح « عادة » التنافس — التى فطر عليها بعض الناس — إلى اقتحام آفاق اخرى غير ميدان العمل والتكالب على النجاح .. ولعل « القراءة » خير مثال لذلك ، فإن ثمة باعثين يحفزان المرء على قراءة اى كتاب : حافز الاستمتاع بالكتاب ، وحافز الزهو الكاذب به !.. وقد اصبح من مستلزمات الحياة للسيدات فى امريكا ان يقران — او يتظاهرن بقراءة — كتبا معينة فى كل شهر .. فمنهن من يقرانها بأسرها ، ومنهن من يقران الفصل الأول منها ، ومنهن من يقران التلخيصات التى توضع لها .. ولكنهن جميعا يحرصن على حيازة تلك الكتب !.. وهن مع ذلك لا يقران المؤلفات القديمة المشهورة ، وإنما يقتصرن على الكتب الحديثة التى قلما تتوفر لها الميزات التى تجعلها خالدة .. وهذا كله من آثار التنافس الأعمى الذى يشقينا جميعا فى هذا العصر !

والواقع ان مما لا شك فيه ان الدراية بأطايب الأدب متعة « كانت » شائعة بين المتعلمين حتى خمسين عاما مضت — وبلغت اوجها فى « الصالونات الفرنسية » فى القرن الثامن

عشر — لكنها أصبحت اليوم مقصورة على نفر قليل من الخاصة والعلماء ! وهكذا هجر الناس فى هذا العصر كل المسرات الهادئة ، والمسئول الأول عن ذلك هو شيوع تلك الفلسفة الزائفة للحياة ، التى توحى بأن الحياة « مباراة » او منافسة ، لا احترام فيها إلا للغالب الظافر ..

وقد تسأل : وما السبب فى شيوع هذه الفلسفة الزائفة ؟ والجواب ان المغالاة فى الطهر والتقوى — وفقا للمذهب البيوريتانى — قد أنشأت نوعا من الناس نمت عزائمهم فوق ما ينبغى ، بينما كانت حواسهم تعانى الظمأ والجوع .. فكانت النتيجة ان انتهج هؤلاء القوم فلسفة تعوضهم عن حرمانهم بالانكباب على العمل والانغماس فيه وبالتالى التنافس على التفوق والصراع من اجل الغلبة وبلوغ قمة النجاح ! .. ولا ينتظر ان يتغير هذا الوضع قبل انقضاء مائة عام اخرى على الأقل ، حين يبدأ مجتمع هذه الطبقة فى التناقص والانقراض بسبب زهد هؤلاء المتكالبين على النجاح فى إنجاب الأطفال واكتفاء اكثرهم بطفل واحد او طفلين ، لانشغالهم بأعمالهم وبجنون المنافسة من ناحية ، وعدم شعورهم بمتع الحياة العائلية التى ترغبهم فى إنجاب النسل من الناحية الأخرى .. الأمر الذى سوف يقضى عليهم بالهلاك والانقراض ، ليخلفهم من بعدهم قوم اكثر مرحا وابتهاجا وتذوقا للنعم البيتية فى ظلال السلام والقناعة وسكينة النفس ..

والواقع أن المنافسة إذا اعتبرت اهم ما فى الحياة كانت الحياة كئيبة ، ممضة ، لا تعدو أن تكون توترا للعضلات ، وإرهاقا للعزيمة ، فى سبيل تهيئة أساس معقول لحياة جيل او

جيلين على الأكثر ، فإذا تجاوزت هذا الهدف افضت إلى تعب عصبى ، وإلى عدة مظاهر للفــرار والتنفيس والانغماس فى الملذات ، فى اسراف لا يقل عن العمل ارهاقا ، لا سيما وقــد غدت الراحة ضربا من المستحيل .. ثم ينتهى الأمر إلى تلاشى القوى والعقم .. وهكذا نرى ان فلسفة التنافس لا تفســد العمل وحده بسمومها ، بل هى تسمم الفراغ ايضا .. فإذا بهذا الفراغ الثمين بأن يعيد إلى الأعصاب هدوءها يتحول إلى ملل مضجر .. وهى حال تميل إلى التفاقم والاستفحال حتى تنتهى بطبيعتها إلى المخدرات ، ثم الانهيار .. ولا علاج لها إلا بالتزام قدر من المتعة العاقلة ، الهادئة ، فى حياة مثالية متزنة ..

حذار من المقارنة بين الحاضر .. والماضى السعيد !

وفى رايى ان الملل — كعامل فى تحديد التصرف الإنســانى — لم يلق من الاهتمام ما يستحق ، مع انه — فى اعتقادى — من اعظم القوى الحافزة فى التاريخ ، وهو اليوم اكثر اثرا منه فى اى زمن آخر ..

والأغلب ان الملل احساس مقصور على الإنسان وحده ، فمع ان الحيوانات تغدو فى الاسر قلقة لا تكاد تستقر ، إلا اننى اعتقد انها فى احوالها الطبيعية لا تعرف شيئا من الأحاسيس التى تمت للملل بصلة ، بل هى فى معظم الوقت يقظة متحفزة للأعداء ، او للطعام ، او لكليهما .. وهى احيــانا منصرفة إلى الغــزل والتزاوج ، واحيانا اخــرى منهمكة فى حفظ نشــاطها ودفء دمائها ، ولكننى لا اراها قط ملولة ضجرة ، حتى فى اويقات شقائها ..

ذلك ان من اهم اســباب الملل مقارنة « الإنســان » بين الظروف الحاضرة وظروف اخرى اكثر ملاءمة ومواتاة ، تفرض نفسها على الذهن والخيال فرضا لا سبيل إلى مقــاومته .. كذلك من اهم دواعيه ان لا يجد المرء مجــالا لاســتغلال كل كفاءاته العقلية استغلالا كاملا .. فالفرار من الأعداء الذين يريدون انتزاع حياة المرء ، امر غير مستحب ، ولكنه قطعــا لا يبعث على الضجر .. وما من إنســان يشعر بملل اثنــاء إعدامه ، اللهم إلا إذا كان قد أوتى شجاعة خارقة ..

وخليق بنا ان نذكر ان عكس الملل — فى المعنى اللغوى — ليس السرور او المتعة ، وإنما هو الانفعال واللذة المثيرة .. والرغبة فى هذا اللون من اللذات عميقة متغللة فى نفوس البشر ، لا سيما الذكور منهم ، واعتقد انها كانت اسهل إشباعا فى العصر الذى كان الإنسان يعيش فيه على الصيد ، منها فى اى عصر تلاه .. فكانت مطاردة الفريســة تستفزه ، والحرب تهيجه ، والغزل يثيره ، وله فى كل منها متعة تلذ له .. وان الإنســان الهمجى البدائى ، ليستمرىء مثلا جريمة الزنا مع امــراة ما وزوجها نائم بجوارها ، وهو موقن بأن المــوت يترصــده لو استيقظ الزوج فى اية لحظة ! .. مثل هذا الموقف — كما يخيل لى — لا يمكن ان يبعث على السأم ..

الملل فى الماضى وفى الحاضر

بيد أن ظهور الزراعة لم يلبث أن أشاع فى الحياة فتورا ، اللهم إلا لدى علية القوم الذين ظلوا يعيشون — ولا يزالون — فى عصر الصيد .. وإنا لنسمع كثيرا عن الملل الذى يستولى على

النفوس فى العصر الحاضر من مراقبة الآلات وإدارتها ، ولكنى احسبه يقل كثيرا عن ذاك الذى كان يتأتى عن استخدام اساليب الزراعة القديمة .. بل اننى اذهب — على عكس ما يذهب إليه معظم المعنيين بخير الجنس البشرى — إلى القول بأن عصر الآلة قد خفف كثيرا من وطأة الضجر فى الدنيا ، إذ لم يعد العمال يعانون الوحدة فى ساعات العمل ، كما ان ساعات الليل اصبحت توزع على كثير من المتع التى لم يكن من سبيل إليها فى القرى الريفية قديما ..

كذلك تجد — إذا استعرضت ما طرا على حياة صغار ابناء الطبقة الوسطى — ان افراد الأسرة كانوا فيما مضى يجتمعون حول المائدة — بعد ان ترفع الزوجة وبناتها فضلات العشاء عنها — ليحظوا بما كانوا يسمونه « جلسة عائلية هانئة » .. وكان معنى هذه الجلسة ان يستسلم رب الأسرة إلى اغفاءة ، بينما تنصرف الزوجة إلى التطريز ، وتتمنى البنات لو خلصهن الموت من وطأة السأم .. فما كان لهن ان ينشغلن بالقراءة ، او ان يبرحن الغرفة ، إذ كان السائد إذ ذاك ان هذه هى الفترة التى يحلو لرب الأسرة ان يجاذب بناته فيها أطراف الحديث إن شاء ، ومن ثم فعليهن انتظار هذه المشيئة ! .. ومع هذا الذى كانت تعانيه البنات ، فإنهن كن لا يتورعن — إذا اسعدهن الحظ بالزواج — عن ان يفرضن على ابنائهن حياة كئيبة كتلك التى كن يضجرن منها !!

لهذا يخلق بنا ان نذكر كل هذا الملل والضجر إذا شئنا ان نتصور حال الدنيا منذ مائة سنة .. وكلما اوغل المرء رجوعا إلى الوراء ، الفى ان الملل كان اشد وطأة واكثر قدرا .. ويكفى

ان نتصور فصل الشتاء فى تتابعه الكئيب المتواتر فى قرية من قرى العصور الوسطى ! .. لم يكن فى وسع الناس إذ ذلك ان يقراوا او يكتبوا ، إذ لم يكن لديهم من مصدر للضوء — بعد غروب الشمس — سوى الشموع .. وكان دخان الموقد يملأ جو الغرفة الوحيدة التى يلوذون بها من البرد .. وكانت الطرق وعرة المسالك ، فكان المرء لا يكاد يرى احدا من سكان اية قرية اخرى .. ولعل الملل من حياة كهذه هو الذى اوحى إليهم بالسحر كرياضة وحيدة يقضون فيها أمسيات الشتاء !

الاندفاع وراء الملذات المثيرة ..

ومع اننا اقل ضجرا مما كان اجدادنا ، إلا اننا اكثر منهم خوفا من الملل .. وقد ادركنا — بل ايقنا — أن الملل ليس غريزة فطر عليها الإنسان ، فخيل إلينا أن من الممكن تفاديه بالاندفاع وراء الملذات المثيرة .. وإنا لنرى الفتيات اليوم يعملن لكسب القوت ، فيهيىء لهن ذلك اسباب السعى وراء اللهو فى الأمسيات ، ليهربن من « الجلسات العائلية السعيدة » التى كانت جداتهن يعانين وطأتها ..

ونحن نرى اليوم كل قادر على السكنى فى المدن يفضلها على الريف ، والذين لا يستطيعون سكنى المدن يقتنون السيارات او الدراجات على الأقل ليسعوا عليها إلى المدن حيث يترددون على دور السينما .. كما انهم يمتلكون اجهزة الراديو فى دورهم. وفضلا عن ذلك ، فإن اسباب التلاقى بين الشبان والشابات غدت اقل عسرا مما كانت فى الماضى .. حتى الخادم اصبح من حقها ان تستمتع مرة فى الأسبوع — على الأقل — بفرصة تنال

فيها اقصى ما تشتهى من اللهو الصاخب .. ويزداد الاندفاع وراء هذا اللون من المثيرات بارتفاع المستوى الاجتماعى ، فأولئك الذين يستطيعون الاستمتاع به لا ينفكون يتنقلون من مكان إلى آخر ، حاملين معهم اينما ذهبوا المرح ، والرقص ، والشراب ، وهم يتوقعون دائما — ولسبب ما — أن استمتاعهم بهذا كله يزداد لذة بانتقالهم إلى مكان جديد ..

والذين تقتضيهم ظروف الحياة ان يعملوا ليكسبوا عيشهم يعانون — بالضرورة — قسطا من الملل حتى فى ساعات العمل ، واما الذين اوتوا من المال ما يغنيهم عن العمل فهم يعانون قسطا اكبر ، ويزيد من وطأة مللهم انهم يضعون نصب أعينهم حياة مثالية ، يتصورونها خالية من الملل تماما ، وعنوانا للكمال ! ولكنى أخشى أن تكون — ككل شىء مثالى — أشق تحقيقا مما يخال طلابها .. ولا ينبغى أن ننسى — بعد كل هذا — أن الملل مسألة قياسية ، فالنهار قد يبدو مملا بالقياس إلى ما استمتعنا به فى الأمسية التى سبقته من الوان اللهو الصاخب .. والمرء فى العشرين من عمره يظن أن الحياة تنتهى فى الثلاثين فيسف فى ملذاته ، ولكننى — وقد بلغت الشيخوخة — لم اعد ارى هذا الراى ، ولعل من الخرق أن يبدد المرء راس ماله من القوى الحيوية كما يبدد راس ماله من النقود .. بل ربما كان من المستلزمات الماسة للمحافظة على الحياة أن يتخللها شىء من السام والضجر ، إذ لا يخفى ما فى الانفعال المستمر من إنهاك للجسم ومن استهلاك و « احتراق داخلى » للدم والأنسجة والأعصاب !

نصف خطايا البشر تنشأ عن خوف الملل

والرغبة فى الفرار من الملل رغبة طبيعية ابدتها جميع الاجناس البشرية حين سنحت فرص ابدائها ، فعندما تذوق الهمج اولى قطرات الخمر من ايدى الرجال البيض ، وجدوا فيها المهرب الذى كانوا ينشدونه من ملل العمر كله ، فراحوا يشربون حتى يموتوا أو تتداركهم الحكومة بتدخلها .. وكذلك كانت الحروب ، والثورات ، والاضطهادات ، حلقات فى خطط الفرار من الملل .. حتى الشجار مع الجيران وسيلة تنتزع الناس من السأم !

ومن ثم نتطرق من هذا إلى ان الضجر والملل مسألة بالغة الأهمية لعلماء الأخلاق ، إذ تترتب نصف خطايا وذنوب الجنس البشرى على الخوف منه ، والسعى إلى تجنبه ! ومع ذلك ، فلا ينبغى ان ننظر إلى الملل على انه شر مطلق .. بل ان ثمة نوعين منه : نوع مثمر ، ونوع اهوج .. فالأول ينشأ من الامتناع التام عن جميع المخدرات .. والثانى ينشأ عن نقص النشاط الحيوى .. ولست ازعم أن ليس للمخدرات اى نفع فى الحياة على الاطلاق ، فالطبيب النطاسى قد يؤثر فى بعض الحالات تخدير مريضه ، واعتقد ان هذه الحالات اكثر مما يتصوره دعاة تحريم المخدرات .. ولكن الشوق إلى المخدرات مسألة لا يحسن تركها لسلطان التقدير الشخصى والوازع الطبيعى ، فضلا عن أن الاكثار منها يجعل المرء — إذا ما حرم منها — فريسة للملل لا اكاد اجد له علاجا سوى الزمن .

وكل ما يقال عن المخدرات يمكن ان يقال ايضا — فى نطاق محدود — عن الملذات المثيرة واللهو الصاخب العنيف .. فالحياة

إذا تشبعت بهذا اللون غدت مرهقة لا غنى فيها عن طلب المزيد من المنبهات والمثيرات ، بازدياد مطرد ، لخلق تلك الرجفة التى تعتبر ضرورية للذة .. وما أشبه الشخص الذى يتعود الاسراف فى الملذات المثيرة ، بذاك الذى يتولاه شغف جامح بالفلفل . فلا يلبث أن ينتهى به إلى العجز عن الإحساس بطعمه مهما تناول منه !.. هذا فضلا عن ان الاسراف فى الملذات لا يقتصر على تقويض صحة المرء ، بل هو يقضى على قدرته على تذوق اى لون من المتع !

ولست أتطرف فى معارضة الملذات المثيرة ، بل اننى ارى انها ربما كانت ذات نفع شامل إذا توخينا فيها الاعتـــدال ، فأمرها إذن يتوقف على الكمية ، كما هو الحال فى كل امـــر آخر .. ومن ثم فإن المغالاة فى « الإقلال » منها ايضا قد توقظ الشوق إليها وتذكيه ، والاشتطاط فى الافراط فيها يؤدى إلى الارهاق ..!

علموا الابناء كيف يحتملون الملل

وعلى كل ، فلابد لكى نهنأ بالحياة من ان نروض انفســـنا على احتمال قدر من الملل .. وخليق بنا لهذا ان نعلم الشباب كيف يطيقون الضجر !.. ولا مراء فى ان كل مؤلف ضخم تتخلله فصول مملة ، وكل حياة عظيمة تتخللها فترات من الفتور المضجر .. ولو ان شخصا نقل التوراة بخطه وتقدم بها إلى ناشر — فى عصرنا الحديث — على انها من ابتداعه ، لما تحرج الناشر عن ان يقول له : « هـــذا الفصـــل يا سيدى يحتاج إلى شىء من الطرائف المشوقة ، وإلى الإقلال من سرد اسماء الأشـــخاص

الذين لم يرد فيه من سيرة حياتهم سوى النذر اليسير .. اننى اعترف بأنك بدات قصتك بأسلوب ممتع ، فاستهوانى سحرها لأول وهلة ، ولكن رغبتك الجامحة فى ان تسرد كل ما لديك من مادة ، جعلتك تحشوها بالوقائع والأسماء .. وجـدير بك ان تبرز الأجزاء المثيرة فيها ، وان ترفع منها الاسهاب الذى لا لزوم له ، وان تختصرها إلى حجم مناسب ، ثم تعود بها إلى من جديد ! » .

والناشر قد لا يتورع عن ان يقول هذا عن الانجيل او حكم كونفوشيس او القرآن او سفر كارل ماركس « رأس المال » وغير ذلك من الكتب التى تحمل رسالات دينية او دنيوية .. ذلك لأن فى كل كتاب فترات مملة .. والرواية التى تلمع فيهـــا الأحداث من الصفحة الأولى حتى الأخيرة لا يمكن أن تصبح من الكتب العظيمة .. وكذلك حياة العظماء من الرجال ، لم تكن مثيرة وحافلة بالأحداث إلا فى فترات قليلة منها ..

والقدرة على احتمال الحياة الرتيبة المطردة خلة يجب ان تلقن منذ الطفـــولة ، ومن اجـــل هذا يستحق الآباء فى عصرنا الحديث اكبر اللوم ، إذ انهم يوفرون لأطفـــالهم من اســـباب التسلية السلبية اكثر مما ينبغى — كحفلات السينما وكالمآكل الطيبة — دون أن يحسبوا حسابا لما قد تأتى به الأيام من تواتر وتشابه فى كثير من الفترات .. والواقع أن متع الطفولة يجب ان تكون متعا يستخلصها الطفل نفسه من بيئته ببعض الجهـــد والابتكار . اما المتع المثيرة التى لا تتطلب جهدا بدنيا ، كالتردد على المسرح ، فخليق ان لا تتكرر إلا نادرا .. ذلك لأن المتعة الصاخبة ذات مفعول مخدر فى النفس ، كما ان انعدام الجهد

البدنى أثناء الانفعال أمر مناقض للغريزة .. وإنما يحسن أن يترك الطفل ينمو على سجيته ، دون ازعاج ، كالنبتة الصغيرة فى جوف التربة .. ومن ثم فالأسفار الكثيرة وتعدد المؤثرات ليست فى صالح الصغار ، إذ انها تجعلهم اكثر عجزا — كلما كبروا — عن تحمل الملل والاسترسال الرتيب الذى لا سبيل إلى بعض الأشياء الطيبة إلا إذا توفر قدر منه !

وانك لترى الصبى أو الشاب الذى يسعى وراء غرض جدى نافع ، يتحمل عن رضى وطواعية قدرا كبيرا من الضجر ، إذا تبين ان هذا ضرورى لسعيه ، غير ان الأغراض الإنشائية النافعة لا تخلق نفسها فى ذهن الصبى إذا كان يعيش فى بذخ وإسراف ، لأن أفكاره فى هذه الحال تكون متجهة دائما نحو اللهو والعبث ..

لكل هذا فإن الجيل الذى لا يقوى على احتمال الملل يكون أبناؤه صغار النفوس ، تذوى الحوافز الحيوية فيهم وئيدا ، كأنهم زهور اقتطفت من ارضها ووضعت فى وعاء ، فهى تذبل رويدا ..

نحن جـــزء من الأرض !

ومهما كانت اتجاهاتنا الفكرية ، فنحن خلقنا من طين .. نحن من الأرض ، وحياتنا جزء من حياة الأرض ، كما اننا نستمد منها غذاءنا ، مثلنا فى ذلك مثل الحيوان والنبات .. وقد طبعت حياة الأرض على التطور البطىء الرتيب : فالخـــريف والشتاء ضروريان لها ضرورة الربيع والصيف .. والسكون لازم لزوم الحركة .. ومن ثم كان من الضرورى — للطفل اكثر مما هو

للرجل — الاحتفاظ بشىء من الارتباط أو التناسق بين استرسال حياته واسترسال الحياة الأرضية .. وقد رايت طفلا فى الثانية من عمره لم يبرح لندن قط ، ثم قدر له يوما ان يخرج للنزهـــة فى الريف اليانع الخضرة .. وكان الفصل شتاء ، والماء والوحل يكسوان كل شىء .. ولم يكن ثمة ما يروق عين المرء الناضج او يثير ابتهاجه .. اما الطفل ، فقد راح يقفز فى نشوة غريبة ، ثم جثا على الأرض المبتلة ، ودس راسه فى الأعشاب ، وغمغم بصيحات غير مفهومة للتعبير عن ابتهاجه .. كان السرور الذى خالجه بدائيا ، ساذجا ، عرما .. وهذه الحاجة « العضوية » التى اشـــبعها عميقة متأصـــلة ، حتى ان الذين يحـــرمون من اشباعها كثيرا ما يصابون باختلال العقل ..

الملاهى التى تترك بعدها كآبة !

وكثير من الملاهى ، كالميسر ، لا تنطوى على مثل هذا العنصر — عنصر الارتباط بالأرض — ومن ثم فهى بمجرد زوالها تترك المرء مكتئب النفس ، غير راض ، متعطشا إلى رغبة لا يدرى لها كنها .. فهى بذلك لا يمكن ان تعتبر مبعثا للابتهاج والسرور .. وعلى العكس من ذلك المسرات التى تصل بيننا وبين الحياة والأرض ، فهى تنطوى على شعور عميق من الرضى والارتياح ، فإذا ما انتهت خلفت وراءها السعادة التى اجتلبتها ، وإن كانت المتعة التى صاحبتها أثناء وجودها اقل من تلك التى تصحب فى العادة الملذات الأكثر استثارة ، من ابسطها إلى اكثرها انطباعا بالمدنية والحضارة .. لقد ارانا الطفل الذى رويت حكايته فيما سبق ابسط مظاهر الاتحاد بين الحياة والأرض .. ولكنا نرى

مظهرا ارقى له خلال القصائد الشعرية ، ولعل السر فى روعة قصائد شاعر كشكسبير هو انها مفعمة بنفس الابتهاج الذى ملك على الطفل الصغير نفسه ، فهى تشرح فى اسلوب متمدين راق عين الشعور الذى خالج الطفل ابن العامين فلم يجد ما يعبر به عنه سوى تلك الغمغمة غير المفهومة ..

والفارق بين الحب والفتنة الجنسية يكشف لنا المسألة ذاتها من ناحية اخرى .. فالحب تجربة تنعش كل كياننا وتبعث فيه حياة جديدة ، كما يفعل المطر — الذى يسقط بعد الجفاف والقيظ — بالنبات .. اما الاتصالات الجنسية الخالية من الحب فينقصها هذا الانتعاش البهيج ، وما ان تنتهى اللذة العابرة فيها حتى تخلف تعبا ، واشمئزازا ، وشعورا بأن الحياة فارغة .. ذلك لأن الحب جزء من الحياة والأرض ، على العكس من العلاقة الجنسية المجردة من الحب ..

وعندى ان ذلك النوع من الضيق والضجر الذى يعانيه سكان المدن الحديثة إنما يرجع إلى ابتعادهم عن الحياة والأرض ، فإن هذا الابتعاد يبعث جفافا وظمأ فى نفوسهم ، كما يحدث للضارب فى الصحراء فى وقدة القيظ .. ولعل ذلك النوع من الملل الثقيل الذى يجثم على نفوس أولئك الذين اوتوا من الثراء ما يتيح لهم اختيار الحياة التى تروقهم ، راجع إلى خوفهم من الملل .. وليس فى ذلك اى تناقض ، فهم فى فرارهم من الضجر المثمر يلقون بأنفسهم فى انواع من الضجر اسوأ اثرا ..

وعلى ذلك ، ينبغى للحياة — إذا شئنا ان نشيع فيها السعادة — ان تكون حياة هادئة إلى حد كبير ، لأن البهجة والسرور الحقيقيين لا يعيشان إلا فى جو من الهدوء .

فلسفة التعب

والعنصر الثالث من عناصر الشقاء — بعد المنافسة والضجر — هو التعب . وللتعب الوان تتباين من حيث مدى خطورة تأثيرها على السعادة .. فالتعب البدنى — طالما كان بعيدا عن الارهاق المسرف — من بواعث الهناء ، إذ انه يفضى إلى النوم العميق ، وإلى تفتح الشهوة للطعام ، وإلى مضاعفة الاستمتاع بما فى ايام العطلات من مسرات .. اما إذا تجاوز التعب حد الاحتمال فإنه ينقلب إلى شر خطير ، وبسببه نرى النساء فى المجتمعات الفقيرة يهرمن ولما يتجاوزن الثلاثين من اعمارهن ، تحت وطأة الضنى المفرط .. ولقد كان الأطفال — فى أوائل العهد بالصناعة — يعانون من ارهاق العمل ما يوقف نموهم ، بل وما يقضى عليهم فى باكورة اعمارهم .. ذلك لأن الجهد البدنى إذا تجاوز حدا معينا تحول إلى عذاب مضن ، وكثيرا ما ادى التمادى فيه إلى جعل الحياة عبئا لا يطاق .. غير أن التعب البدنى قد خف إلى حد كبير فى اكثر ارجاء العالم تحضرا بفضل ما ادخل على ظروف الصناعة من تحسينات ، ومن ثم اصبح اخطر انواع التعب فى المجتمعات الراقية فى عهدنا هو التعب العصبى .. ومن الغريب انه اكثر تفشيا بين ذوى اليسار من رجال الأعمال وذوى الأعمال الذهنية منه بين الكادحين من العمال !

وتفادى العناء العصبى فى الحياة الحديثة من اشق الأمور .. فإن العامل الذى يعيش فى المدن يتعرض خلال ساعات العمل بوجه خاص للضجيج .. ومع انه يتعود ان يسمع معظم

هذا الضجيج بطريقة لا شعورية — اى انه يسمعه دون ان يلقى إليه بالا — إلا ان ذلك لا يخفف شيئا من إرهاق الضجيج له ، وذلك لما يبذله من جهد لا شعورى لكى لا يسمعه ..

الكبت الذى نعانيه من وجودنا بين غرباء !

ووجود الإنسان بين غرباء باستمرار سبب آخر من دواعى التعب الذى يفطن إليه ، وذلك لأن غريزة الإنسان الفطرية — كغريزة غيره من الحيوان — تسعى إلى تأمل كل غريب توطئة لتقرير الأسلوب الذى يحسن أن يعامل به ، ان وديا او عدائيا .. وهذه الغريزة تلقى كبتا وصدا من اولئك الذين يضطرون إلى ركوب السيارات العامة ومركبات الترام فى ساعات ازدحامها ، فيتأتى عن الكبت نوع من السخط العام المكتوم ضد كل الغرباء الذين يصادفونهم فى هذه المناسبات التى لا يد لهم فيها ولا إرادة ..

وهناك من الوان التعب ايضا ذلك التعجل فى تناول الفطور، رغبة فى اللحاق بمواعيد العمل فى الصباح ، وما ينشأ عن ذلك من عسر هضم .. فما ان يبلغ المرء عمله ، ويبدأ يومه ، حتى تكون قد ارهقت اعصابه ، مما يجعله ينظر إلى الجنس البشرى كمصدر للازعاج .. ويصل مخدومه فى نفس الحال ، فلا يملك ان يفعل ما يخفف عنه ذلك الارهاق .. ويضطر المستخدم إلى ان يعامل مخدومه فى احترام زائد خشية ان يفقد عمله ، فلا يزيد هذا المسلك اعصابه إلا توترا .. بينما لو سمح للمستخدمين بأن يعاملوا مخدوميهم على سجيتهم الصريحة مرة فى الأسبوع ، لخفف ذلك من الارهاق الذى ترزح تحته اعصابهم

.. ولكنا إذا ذكرنا ان المخدومين انفسهم يعانون الشىء عينه ، لا نلبث ان نرى فى هذا الاقتراح علاجا غير ناجع .. ذلك لأن اصحاب العمل يعيشون فى خوف من الإفلاس ، كما يعيش العامل فى خوف من فقدان عمله .. وحتى اولئك الذين اوتوا القدرة على التغلب على هذا الخوف ، نجدهم لم يؤتوها إلا بعد سنين طويلة من الكفاح المضنى ، ومن اليقظة الدائمة للأحداث التى تجرى فى كافة أرجاء العالم ، حتى يحبطوا تدابير منافسيهم .. ويتأتى عن هذا ان صاحب العمل إذا ما اطمأن اخيرا إلى نجاحه وتوطد مركزه المالى ، يجد اعصابه قد غدت حطاما مهدما ، بل يجد انه قد اعتاد القلق بحيث صار عاجزا عن التخلص منه بعد ان اصبح فى غنى عنه ! .. وصحيح ان من اصحاب الأعمال من ولدوا اغنياء ، فلم يعانوا قلقا ماليا على اعمالهم ، ولكن هؤلاء يخلقون لأنفسهم عادة من اسباب القلق والهموم ما يشبه إلى حد كبير ماكان مقدرا لهم ان يعانوه لو انهم لم يولدوا اغنياء .. فهم بالمقامرة والرهان يخلقون لأنفسهم منغصات تثقل بالهم ونفوسهم .. وهم بالافتئات على ساعات النوم اللازمة لهم — ليستغرقوا فى ملاهيهم — يرهقون ابدانهم فلا يغدون قادرين على الاحساس بالسعادة إذا ما اتيح لهم ان يرتاحوا ويستقروا ..

وهكذا نرى أن معظم الناس فى عصرنا الحديث يعيشون حياة تتسم بالارهاق العصبى — سواء كان ذلك باختيارهم او بحكم الضرورة — ومن ثم فهم دائما متعبون إلى درجة يعجزون معها عن الشعور بأى ابتهاج وسرور ، ما لم يستعينوا بالخمور والملاهى الصاخبة ..

لا تحمل متاعبك معك إلى فراشك !

ولندع الأغنياء جانبا لنقصر اهتمامنا على اولئك الذين يقترن العناء عندهم بالعمل الدائب المضنى من أجل العيش .. ويرجع اكثر العناء الذى يعانيه هؤلاء إلى الهم ، والخوف من المستقبل .. بيد انه من الميسور تفادى الهم بشىء من الفلسفة والترويض العقلى .. إذ ان معظم الرجال والنساء عاجزون عن السيطرة على ادهانهم ، فهم لا يقوون على الكف عن التفكير فى الأمور التى تثير الهموم ، حتى عندما يعز اتخاذ اى عمل ضد تلك الأمور .. وكلنا نرى الرجال يحملون متاعب العمل معهم إلى فراشهم .. وبدلا من ان يستغلوا ساعات الليل فى اكتساب قوى جديدة يتغلبون بها على متاعب غدهم ، نراهم يستعرضون فى اذهانهم مرارا وتكرارا مشكلات لا يملكون ان يفعلوا إزاءها شيئا فى تلك الفترة .. ثم انهم لا يفكرون فيها تفكيرا سليما يوحى لهم بما ينبغى ان ينتهجوه فى الغد ، وإنما يتسم تفكيرهم بذلك الخبل الذى يطبع افكار السهد والأرق .. ويبقى بعض ذلك الخبال عالقا بأذهانهم فى الصباح ، يؤثر على حكمهم على الأمور ، ويفسد مزاجهم ، ويثيرهم لأتفه العقبات التى تصادفهم ...

والحكيم هو الذى لا يفكر فى متاعبه ما لم يكن ثمة داع لذلك .. وفيما عدا ذلك فهو يصرف فكره إلى شئون اخرى .. او هو لا يشغل باله إطلاقا ، إذا كان الوقت ليلا .. ولست ازعم بذلك ان الإنسان يستطيع فى الأزمات الكبرى — كما لو كان مهددا بخراب عاجل ، او تجمعت لديه الأدلة على ان زوجته تخدعه ! — ان يقصى المتاعب عن باله فى الأوقات التى لا يملك

ان يعمل فيها شيئا إزاء هذه المتاعب .. ولكنى ارى ان من الممكن إقصاء المتاعب العادية التى تصادف المرء فى يومه العادى ، اللهم إلا إذا حان وقت علاجها .. ومن المدهش حقا ان يتبين المرء مدى السعادة والمقدرة اللتين تواتيانه إذا هو استطاع ان ينظم ذهنه ، بحيث يصبح قادرا على ان يفكر فى اية مسألة تفكيرا سديدا فى الوقت الملائم ، بدلا من أن يرهق نفسه بتفكير متخبط فى جميع الأوقات .. وهذا ميسور إذا انت حرصت فى الأوقات التى يتعين فيها البت فى مشكلة أو هم ، على ان تتفرغ للتفكير فيها بمجرد تجمع البيانات الخاصة بها لديك ، ثم تصدر فيها قرارك ، فإذا ما انتهيت إليه فلا ترجع إليه بتنقيح او تعديل ما لم تصل إلى علمك واقعة جديدة عنه ، فليس ادعى للارهاق — ولا للضرر — من عدم الاستقرار على راى .. ايا كان !

لا تحفل بهمومك أكثر مما تستحق !

وما اكثر الهموم التى يمكن ان يتخفف منها المرء إذ يتبين عدم اهمية المسائل التى تثيرها !.. لقد تحدثت فى مجتمعات كثيرة خلال حياتى ، فكنت فى البداية اشعر برهبة من الجمهور الذى اعتزم الخطابة فيه ، وكان الانفعال العصبى يفسد على خطابتى .. وكنت اخشى هذه المناسبات إلى درجة كانت تحبب لى ان اتمنى ان تكسر ساقى قبل أن يحين موعد القاء حديثى .. وكنت إذا ما فرغت من الحديث احسست بأننى منهوك القوى من جراء الانفعال العصبى الذى عانيته .. على اننى ما لبثت ان رضت نفسى رويدا على الشعور بأن الكون لن يتأثر إن انا

اجدت الخطابة او اسأتها ، فألفيت اننى كلما اقللت من الاهتمام بمدى اجادتى للخطابة ، احسنتها ، واخذ الانفعال العصبى يزايلنى شيئا فشيئا حتى غدا فى حكم العدم ..

ومن الممكن علاج كثير من العناء العصبى بهذه الطريقة ، فإن اعمالنا ليست بالاهمية التى نخالها بطبيعتنا ، وليس لنجاحنا او اخفاقنا قيمة تذكر فى الواقع .. بل ان اعظم الأحزان يمكن التغلب عليها بهذه الطريقة ، كما يمكن بها التخلص من المتاعب التى نخال انها كفيلة بأن تقضى على السعادة طيلة العمر .. فالمهم — فوق كل شىء — هو الاقتناع بأن شخصية المرء منا وذاتيته ليست جزءا يذكر من الدنيا ، والشخص الذى يستطيع أن يقصر أفكاره وآماله على ما يحوله عن الاهتمام بنفسه قمين بأن يجد طمأنينة تنسيه متاعبه وأحزانه ، وهى طمأنينة تعز على المعتز المغالى فى تقدير قيمة نفسه !

والواقع ان « صحة الأعصاب » لم تلق من الناس كثيرا من الدراسة والعناية ، وإن كانت الدراسة النفسية فى الأوساط الصناعية قد استطاعت أن تقوم بأبحاث واسعة فى موضوع العناء والتعب ، برهنت منها بالإحصاءات على ان المرء إذا ظل يؤدى عملا معينا وقتا طويلا فإنه لا يلبث أن ينتهى إلى التعب ، الناتج عن سبب نفسى هو الملل .. وهى نتيجة كان من الممكن تخمينها دون ما تطبيق للعلم .. على ان دراسة علماء النفس للتعب تكاد تكون مقتصرة على التعب البدنى ، وفاتهم ان أهم أنواع التعب فى الحياة الحديثة هو الناشىء عن المشاعر والانفعالات ، وأن العناء الذهنى المحض مثله مثل التعب البدنى ، يجد فى النوم علاجا ناجعا .. فما من شخص يؤدى

قدرا كبيرا من العمل الذهنى — المجرد من العواطف — إلا استطاع ان يتخلص مما يلقى فى يومه من عناء إذا ما استسلم للنوم فى نهاية اليوم .. ومن ثم نرى ان ما يعزى إلى الاسراف فى العمل من ضرر ، لا يكاد ينشأ عن هذا السبب فى الواقع ، وإنما مرده إلى بعض القلق او الهم .. ومصيبة العناء العاطفى الذى من هذا النوع انه كلما ازداد الشخص عناء ، عز عليه ان يكف عن الشعور بالعناء .

ومن اعراض اقتراب الانهيار العصبى إيمان المرء بأن عمله بالغ الأهمية وانه إذا حصل على عطلة فقد يترتب على ذلك كل انواع المصائب ! .. ولو اننى كنت طبيبا لأمرت بعطلة لكل شخص يخال عمله مهما .. فقد تبينت فى جميع الحالات التى خبرتها بنفسى أن الانهيار العصبى الذى يبدو نتيجة العمل إنما ينجم فى الواقع عن بعض المتاعب العاطفية التى يحاول الشخص الفرار منها بالاغراق فى عمله .. ومن ثم فهو يكره التخلى عن العمل لأنه يخشى ان لا يجد ما يشغله عن التفكير فى شقائه وسوء حظه . ومن الجائز أن يكون تعبه ناشئا عن خوف الافلاس ، ومن ثم يستغرق فى العمل حتى تضطرب احكامه ويتحقق الافلاس بأسرع مما لو كان قد خفف من إقباله على العمل .. وهكذا تكون الاضطرابات العاطفية — لا العمل — هى السبب فى الانهيار العصبى فى اكثر الأحوال ..

العلاج النفسى للهموم ..

والعلاج النفسى للهم من ابسط المسائل .. ولقد تحدثت فيما سبق عن التنظيم الذهنى وعادة التفكير فى الأمور فى أوقاتها

المناسبة .. ولهذا اهمية بالغة ، إذ انه ـ اولا ـ يمكن المرء
من ان يعالج عمله اليومى دون اسراف فى تبديد تفكيره ،
و ـ ثانيا ـ يوفر للمرء علاجا ناجعا ضد الأرق ، و ـ ثالثا ـ
ينمى الحكمة والقدرة على اتخاذ القرارات والبت فى الأمور .

ولا يخفى انه فى احوال المتاعب العويصة ، لا تجدى اية
وسيلة فى العلاج ما لم تنفذ إلى ما هو ابعد من العقل الظاهر ..
ذلك لأن العقل الباطن ذو اهمية بالغة فى الصحة العقلية ، فمن
السهل على المرء ان يكرر لنفسه ان ما يتوقعه من سوء الحظ
لن يكون ـ إذا حدث ـ شديد الوطأة ، ولكن هذا الإيحاء لن
يكون ذا مفعول إذا ارق بالليل او راودته الاحلام .. وفى رايى
ان الإيحاء لا يمكن ان يستقر فى العقل الباطن إلا إذا صحبته
قوة وتركيز كافيان ، فإن معظم ما يكمن فى اعماقنا يتألف من
افكار وانفعالات عاطفية كانت ذات تأثير قوى على وعينا
وعقولنا المفكرة .. ومن ثم فمن الممكن ان نرسب فى اعماقنا
افكارا يمكن ان نجنى منها نفعا كبيرا .. وقد وجدت ـ فى حدود
تجاربى الشخصية ـ اننى إذا شئت ان اكتب عن موضوع
عويص ، عمدت إلى التفكير فيه بأقصى ما استطيع من استغراق
بضع ساعات او بضعة أيام ، ثم اترك للعقل الباطن مجال
العمل .. فإذا عدت إلى الموضوع بعد شهور ، وجدت العمل
سهلا ميسرا . وكنت قبل ان اهتدى إلى هذه الطريقة اقضى
شهورا فى قلق لأننى لا اقوى على المضى فى الموضوع .. فما
كان يجدينى التفكير والقلق بشأن هذا الأمر فائدة تذكر ..

من هذا نستطيع ان نقتبس طريقة لعلاج الهموم .. فإذا
تهددتك نذر السوء ، ففكر جديا واطلق لفكرك العنان فى تقدير

اسوا ما يمكن ان يحدث ، ثم بين لنفسك واقنعها ان الأمر لن
يصل إلى ان يكون نكبة مروعة .. والأسباب ميسورة لهذا طالما
تذكرنا ان اى شىء يصيبنا لن يؤثر فى الكون والخليقة ! ..
فإذا ما تدبرت كل هذا وانتهيت إلى ان تقول لنفسك عن يقين
إن الأمر لن يكون بالغ الأهمية بالدرجة التى يبدو عليها ، فإن
همومك ستهبط إلى مستوى عادى .. وقد يكون من الضرورى
ان تكرر هذه العملية بضع مرات ، فلا تلبث ان تجد القلق
يتلاشى ليخلفه نوع من الارتياح ..

التهرب من المخاوف يزيدها استفحالا ..

وهذا مثل من اسلوب اوسع نطاقا لتفادى الخوف ..
فالقلق نوع من الخوف ، وكل انواع الخوف تؤدى إلى عناء ،
ومن ثم فالذى يتعود عدم الخوف لا يلبث ان يجد عناءه اليومى
قد تضاءل بدرجة كبيرة ..

والخوف فى اكثر صوره ضرر ينشأ عن وجود خطر لا نود
ان نواجهه .. وكثيرا ما تندفع إلى اذهاننا فى بعض اللحظات
افكار رهيبة ، يحددها عادة ما يكمن فى نفس كل منا من مخاوف
دفينة ، قد تكون الخوف من مرض السرطان عند احد
الأشخاص ، او من الانهيار المالى عند آخر ، او من اكتشاف سر
مشين عند ثالث ، او يكون مبعثها الشكوك والغيرة عند رابع ،
او بعض المخاوف التى سمع عنها فى طفولته .. عند خامس ،
وهكذا .. وقد يخطىء هؤلاء الأشخاص فيعمدون ـ إذا
راودتهم هذه المخاوف ـ إلى الانشغال عنها بالتفكير فى أمور
اخرى ، مع ان اى نوع من الخوف إنما ينمو ويستفحل بالتهرب

من مواجهته ، وخير ما ينتهج إزاءه هو تأمله فى تفكير منطقى هادىء وفى استغراق وتركيز ، حتى يغدو امرا عاديا مألوفا ، فإن هذا كفيل بأن يخفف من رهبته ، فلا يلبث تكراره ان يجعله مملا تسأمه النفس فينصرف عنه الفكر من تلقاء نفسه .. اما محاولة صرف الفكر عنه قسرا فلا تنتهى إلا إلى ازدياد التفكير فيه !

والواقع ان الخوف هو من المسائل التى يعاب على التربية الخلقية الحديثة انها مقصرة إزاءها .. وإذا كان الرجال مطالبين بالشجاعة البدنية ، لا سيما فى أوقات الحروب ، فإن المجتمع الحالى لا يطالبهم بأى نوع آخر من الشجاعة ، كما ان النساء غير مطالبات بأى لون من الشجاعة إطلاقا ! بل ان المراة التى اوتيت شجاعة ، تخفى أمر تلك الشجاعة إذا شاءت ان تتقرب إلى الرجال ! .. وكذلك يسىء المجتمع الظن بالرجل الذى أوتى اى لون من الشجاعة عدا البدنى منها .. مثال ذلك ان عدم الاكتراث بالراى العام يعد تحديا يعاقب الرأى العام صاحبه بالنبذ والاعراض ..

وكل هذا نقيض لما ينبغى ، فإن جميع الوان الشجاعة — لدى الرجل والمراة على السواء — يجب أن تكون موضوع إعجاب لا يقل عن الاعجاب بالشجاعة البدنية لدى الجندى .. وكلما ازدادت الشجاعة قل القلق والهم ، وبالتالى خف التعب والعناء .. إذ ان معظم المتاعب العصبية التى يعانيها الرجال والنساء فى عصرنا تنشأ عن الخوف ، ظاهريا كان الشعور به او باطنيا ..

النوم بعد التعب خير من اللهو ..

ومن اكثر مصادر العناء ، حب الانفعال والملذات المثيرة .. ولو استطاع المرء أن يقضى ساعات فراغه فى النوم لاحتفظ بصحته وعافيته ، ولكن ساعات العمل تثقل نفسه وتجعله يشعر بالحاجة إلى المسرات فى ساعات تحرره .. ولكن اسهل المسرات منالا ، واكثرها فتنة ، هى تلك التى ترهق الأعصاب .. وإذا تجاوزت الرغبة فى الملذات المثيرة حدا معينا ، كانت دليلا على احد أمرين : اما انحراف فى تكوين شخصية صاحبها، او عدم ارتياح خفى فى نفسه .. وكثير من الناس لا يشعرون فى الأيام الأولى للزيجات السعيدة بأية حاجة إلى الملذات المثيرة .. ولكن الزواج فى العصر الحديث كثيرا ما يرجأ بعد الخطبة امدا طويلا ، حتى إذا أتاحت الأحوال المالية تحقيقه ، كانت مسرات فترة الخطبة قد غدت عادة مستحكمة لا يمكن كبحها إلا لأجل بسيط .. ولو أن الراى العام اباح للرجال الزواج فى سن الحادية والعشرين دون أن تصدهم عنه الاعباء المالية التى تتطلبها الحياة الزوجية فى عصرنا ، لما اتجه الرجال إلى الرغبة فى ملذات لا تقل عن العمل إرهاقا وإنهاكا ، ويصعب إقلاعهم عنها بعد ان يألفوها ..

على انه إذا لم يكن للفرد من سبيل إلى ان يغير من القوانين والعادات التى يعيش فى ظلالها ، فإنه من المجدى ان يعلم ان الملذات المثيرة ليست هى الطريق المفضية إلى السعادة .. وإن كان من الشاق عليه — طالما كان من العسير ان ينال المباهج التى هى اكثر ارضاء لنفسه — ان يستسيغ الحياة بدون

الاستعانة بتلك المثيرات .. ومن ثم ، فخليق بالمرء المثقل بالاعباء فى هذه الحال ان يفرض على نفسه نظاما وحدودا ، فلا يسمح لها بقدر من الملذات المرهقة يقوض صحته او يقعد به عن عمله ..

والعلاج الرئيسى لمتاعب الشباب رهن بتغيير المعايير الخلقية العامة ، ولكن الشاب يحسن إلى نفسه — فى الوقت ذاته — إذا هو تذكر انه لن يلبث ان ينتهى إلى وضع يمكنه من الزواج ، وان من الرعونة والخطأ ان ينتهج حياة تجعل السعادة الزوجية — إذا آن له ان يتزوج — امرا مستحيلا ، إذ تكون الملذات قد ارهقت اعصابه وانهكت قواه ..

العناء العصبى يفقد الحياة طعمها !

ومن أسوأ خصائص العناء العصبى أنه يقوم كحجاب بين المرء والعالم الخارجى ، بحيث لا تنفذ إليه المؤثرات المختلفة والانفعالات السارة إلا بعد أن تكون قد فقدت بريقها وقوتها .. فلا يعود الشخص يحفل بالناس أو ينعم بطعم للحياة ، بل لا يعود يستمرىء ما يأكل ، أو يحس ببهجة لشعاع الشمس ، وإنما يميل إلى الاقتصار على أهداف وغايات قليلة ينصرف إليها غير حافل بما عداها . ومثل هذه الحال تجعل الراحة مستحيلة، ومن ثم يتفاقم التعب حتى يصل حدا لابد عنده من العلاج الطبى !

كل هذه الأمور ترجع فى أصولها إلى فقدان صلاتنا مع الأرض ، على ما أوضحنا فيما تقدم .. وإن كان من العسير علينا أن نرى وسيلة إلى تحقيق هذا الاتصال فى العصر الحديث،

والناس تقيم فى مجتمعات طابعها تكاثف السكان فى بقاع تضيق بهم ..

وفى الفصل القادم نواصل حملتنا لغزو السعادة ، بقيادة برتراند رسل ، فننتقل من إيضاح وسائل مغالبة الشقاء — وهى الجزء السلبى من الكتاب — إلى الجزء الإيجابى الذى يرينا وسائل تحقيق السعادة فعلا لا قولا ..




CONQUEST OF HAPPINESS
By
BERTRAND RUSSELL
غزو السعادة لبرتراند رسل
كيف تقاوم الحسد.. والغيرة
.. والشعور بالاضطهاد!
Looloo
www.dvd4arab.com

اربعة أسباب للشـقاء ..

هل تحس أحيانا بالحسد نحو الآخرين ، أو تحس أنك انت نفسك موضع حسد الآخرين ؟.. وهل تقاسـين يا سيدتى من مرارة شـعورك بالغيرة من الأخـريات اللواتى يتفوقن عليـك فى ناحية من نواحى الاسـتمتاع بالحياة .. أو شعورك بغيرة الأخريات منك ، لهـذا السبب أو ذاك ؟

وهل تمر بك لحظات — أيها القارىء ، أو القارئة — ينغص فيها عيشك شعورك بالإثم أو الخطيئة ، سواء كان مبعث هذا الشعور اثمك فى حق زوجك ، أو والديك، او أولادك ، أو صديق من أصدقائك ، أو رئيس خدعته .. أو مرءوس ظلمته ؟

أو هل يفسد عليك حياتك ، إحساسك بانك مغبون مضطهد ، فى عملك ، أو بيتك ، أو فى المجتمع عامة ، من الناس أجمعين ؟

إذا كنت واحدا ، أو واحدة ، من هؤلاء — وأنت لا بد منهم — فلتقرأ هذا الفصل الذى يحاول فيه مؤلفه أن ياخذ بيدك إلى طريق السعادة :

١ — الحسد .. والغيرة !

داء فى الكبار والصغار على السواء !

الحسد ، والغيرة (وهى نوع من الحسد) من الاحاسيس التى تتأصل جذورها فى جميع النفوس البشرية على الاطلاق .. بل إنها تظهر جلية فى الأطفال قبل ان يتموا العام الأول من اعمارهم ، ومن واجب كل مرب — أو مربية — ان يعالجها فى اهتمام ورفق ، فإن الطفل سريعا ما يلاحظ ويتأثر بأتفه مظهر للإيثار نبديه فى معاملتنا لأى طفل آخر .. ولذلك يخلق بكل من له علاقة بالأطفال ان يحرص على العدالة فى توزيع انصافه عليهم فى دقة ومساواة تامة !

على ان الأطفال لا يزيدون — إلا قليلا — عن الكبار فى اظهار الحسد والغيرة بجلاء وصراحة .. ذلك لأن هذا الشعور يجيش فى نفوس الكبار وفى نفوس الصغار على السواء ..

ومن طريف امثلة ذلك أن إحدى خادماتنا كانت متزوجة ، فلما قدر لها أن تحمل ، راينا ان نجنبهـا رفع الأشياء الثقيلة .. فكانت أول نتيجة لذلك أن جميع خادماتنا الأخـريات ابين أن يحملن اشياء ثقيلة ، فكنا نضطر إلى حملها بانفسنا !

والحسد هو القاعدة التى استندت إليها الديموقراطية فى قيامها ! فقد جبلت النفس البشرية على النفور من أن يكون فوق الإنسان سيد أو رئيس من بنى البشر مثله .. ولا شك أن اكثر « الانقلابات » السـياسية مبعثها الحسد ! .. والذى يقـرأ

مذكرات الساسة من غلاة الديموقراطيين ، يرى انهم ما أصبحوا من الغلاة إلا لحيف أو إهانة لحقت بهم يوما من بعض ذوى النفوذ أو الارستقراطيين !

غيرة النساء ... مرة !

وللحسد دور كبير بين النساء ذوات المكانة المتوسطة .. ولو انك راقبت النساء فى عربة « الترام » وقد اقبلت امراة تسير خلال العربة ، لوجدت اعينهن جميعا — اللهم إلا أولئك اللائى يرتدين ثيابا خيرا من ثيابها — قد تطلعت إلى المراة القادمة ، تتأملها فى خبث ، محاولة ان تنتقص من شأنها ، وان تبدى لها ازدراء !.. وهناك مظهر آخر لهذا الخبث العام ، هو « حب الفضائح » ، فانت تجد النساء مستعدات لأن يصدقن اية قصة ضد اية امراة ، ولو كانت غثة لا تقوم على اساس !.. والاخلاق السامية عندهن ذات وجهين : فهن يحسدن اللاتى أوتين الفرصة لكى يرتكبن الخطايا .. وهن يرين فى الوقت نفسه ان الفضيلة تطالب بمعاقبة هؤلاء الخاطئات !

والشىء ذاته يلاحظ بين الرجال ، فيما عدا فارق واحد ، هو ان كل امراة ترى فى جميع من عداها من النساء منافسات ومزاحمات ، فى حين ان الرجال لا يمارسون هذا الشعور إلا إزاء ابناء مهنتهم فقط .. فلو انك اندفعت دون روية إلى امتداح فنان لدى فنان آخر ، او خبير بآثار المصريين لدى خبير بالآثار ذاتها ، او سياسى لدى سياسى من نفس حزبه ، لأثرت فى نفس سامعك بركانا من الغيرة !

الاعجاب « ترياق » الحسد !

والحسد هو اتعس الخصال التى تلازم طبيعة الإنسان العادى ، فإن الحسود لا يقنع بتمنى الشقاء والنحس لغيره ، وخلقهما كلما استطاع ، ولكنه يشقى نفسه ايضا بهذا الحسد .. فهو بدلا من ان يستمد السرور مما أوتى من خير ، نراه يستمد العذاب من الخير الذى اوتيه سواه !.. ولو استطاع لحرم الآخرين مما وهبهم الله من خيرات بدلا من ان يسعى ليحرز لنفسه نصيبا منها .. ولو تركت هذه العاطفة على غاربها لكانت خطرا على كل الوان التفوق ، بل وعلى كل استغلال نافع للمهارة النادرة ، ولأمكن للمرء ان يقول : لم يذهب الطبيب فى سيارة لعيادة مرضاه ، فى حين يسير العامل على قدميه إلى مقر عمله ؟ .. ولم يسمح للعلامة العاكف على البحوث ان يقضى وقته فى غرفة دافئة ، بينما يتحمل سواه قسوة الطقس وتقلباته ؟ .. ان الحسد يأبى أن يجد تبريرا لهذه التفرقة . ولكن حسن الطالع شاء ان يكون فى الطبيعة الآدمية شعورا مقابلا يهب العوض والتسرية ، وذلك هو الاعجاب .. فمن شاء أن ينمى السعادة البشرية حق عليه ان يرجو تزايد الاعجاب وتضاؤل الحسد ..

هل للحسد علاج ؟

وقد تسأل : ولكن ما هو علاج الحسد ؟.. ان التجرد من الأنانية هو خير علاج .. ولكنه غير ميسور إلا لمن كان قديسا .. بل ان القديس قد يحسد غيره من القديسين احيانا !

على ان العلاج الأوحد الذى يحمى الرجل العادى او المرأة من الحسد هو السعادة .. ولكن المشكلة هى ان الحسد فى حد ذاته عقبة كأداء فى سبيل السعادة ! وعندى ان الحسد يشتد وينمو بسبب تعاسات الطفولة ، فالطفل الذى يجد أن اخاه أو أخته موضع التفضيل والإيثار دونه ، يتعلم عادة الحسد ، فإذا ما انطلق فى ميدان الحياة ، كان همه أن ينقب عن المظالم التى تنصب عليه .. وهو يراها فى الحال إذا قدر لها ان تحدث ، او يتوهمها إذا لم يكن لها وجود !.. ومثل هذا الرجل لا مناص له من ان يعيش شقيا ، وان يكون مصدر إزعاج ومضايقات لأصدقائه ..

ومن بلايا الطفولة التى تؤدى إلى نفس النتيجة ، ان ينكب الطفل بأبوين لم يؤتيا قدرا كبيرا من الشعور الأبوى ، فهو لا يملك إلا ان يلاحظ ان اطفال الأسرات الأخرى ينعمون بنصيب من محبة الأم والأب فوق ما يحظى به ، فلا يلبث أن يكره الأطفال الآخرين ، كما يكره ابويه !.. والواقع ان من الوان السعادة ما يكون من الحقوق الطبيعية للإنسان منذ مولده ، فإذا حرم منها لم يكن مناص من ان تمتلىء نفسه مرارة وان تلتوى به المسالك ..

استمتع بالنعم التى فى يدك .. ولا تقارن !

وقد يكون من الخطل ان نقول للحسود ان علاجه فى ان يكون سعيدا ، دون ان ترشده إلى السعادة .. ولكن إدراك المرء اسباب شعوره بالحسد ، خطوة هامة نحو الشفاء .. ومن هذه الأسباب التى يخلق به ادراكها ان اعتياده المقارنة بين

احواله واحوال سواه هو من اسوأ العادات الهدامة .. فخليق بالمرء ان ينعم بالمباهج التى يصادفها ، دون ان يفكر فى انها اقل بهجة مما يحتمل ان يصادف سواه ، فإن هذا التفكير كفيل بأن يفسد عليه الاستمتاع بالنعم التى فى متناوله .. والعاقل لا يضيع على نفسه الهناء لمجرد ان سواه اوتى اشياء افضل مما اوتى هو .. فالحسد — فى الحقيقة — نوع من الرذيلة الخلقية والفكرية ، قوامها ان لا يرى المرء الأشياء على حقيقتها ، وإنما يراها كما هى بالنسبة لسواه .. ومن ثم فالعلاج الصحيح للحسد هو فى ترويض الذهن على التفكير المنتظم ، وتعود إهمال الأفكار التى لا جدوى من ورائها .. فلو اننى فكرت فى ان ثمة من ينال ضعف مرتبى، وفكر هذا فى ان سواه ينال ضعف مرتبه، وهكذا ، ما قامت للسعادة قائمة .. ولنذكر ان « نابليون » كان يغبط قيصر ، وان « قيصر » كان يغبط الإسكندر .. وإذا اطرد القياس قلت ان الإسكندر بدوره كان يحسد هرقل .. فى حين ان هرقل لم يكن له وجود !.. وهكذا انت ، ان تمشيت مع الحسد لم تعدم فى التاريخ خرافة عن إنسان كان اكثر منك نجاحا، فلا تجد لحسدك نهاية .. بينما انت تستطيع أن تتخلص من الحسد إذا استمتعت بما يصادفك فى حياتك من مسرات ، وإذا انت اديت العمل الذى يجب عليك اداؤه وتحاشيت المقارنة بين حالك وحال من تتوهم انهم اكثر منك حظا ، وهم قد لا يكونون سوى شخصيات خيالية وهمية .. او قد يكونون اتعس منك حالا ، دون أن تعلم !

والتواضع فضيلة ، ولكنى ارى ان التطرف فيه يجرده من هذه الصفة .. فالمتواضعون يحتاجون عادة إلى قدر كبير من

الثقة والاعتداد ، ومن ثم فهم لا يجراون على الإقدام على مهام يستطيعون — فى الواقع — اداءها .. وهم يعتقدون ان وهج اضواء من يعملون معهم يطغى فيحجب أضواءهم ، ومن ثم فهم عرضة لأن يميلوا بوجه خاص إلى الحسد ، ثم — خلاله — إلى الشقاء وسوء القصد ..

إيمانك بنفسك يحميك من الحسد !

وفى رايى انه يخلق بنا ان نربى الصبى على الإيمان بمهارته وصلاحيته .. الا ترى ان افراد الطاووس هى اكثر الطيور سلاما وطمأنينة ، لأن كل طاووس يميل إلى الاعتقاد بأنه اوتى اجمل ذيل فى العالم ، ومن ثم فهو لا يحسد أخاه !؟..

ولو أن الطاووس حسد زميلا على ذيله ، لزين له ذلك ان ينزع منه بعض ريشه ، أو أن يوقع به فى شرك .. ومن هنا تبدأ سلسلة من المنازعات والمشاكل لا نهاية لها .. اما حين يرى كل طاووس انه افضل من سواه ، فلا تغدو ثمة حاجة للكبت والحقد .. وما ينجم عنهما !

ومن الطبيعى أن الحسد وثيق الصلة بالمنافسة ، والتقارب بين طبقتى الحاسد والمحسود .. فنحن لا نغبط سعيدا نعتقد انه بعيد عن متناولنا ، وانه يفوقنا فى طبقته بكثير .. وفى المجتمعات التى كانت تسودها ديكتاتورية الطبقات العليا، كانت الطبقات الدنيا لا تحسد الطبقات المترفة ، لأنها كانت تؤمن بأن الفوارق بين الغنى والفقير فرضت بإرادة الله .. والمتسول قد يحسد متسولا اكثر منه توفيقا ، ولكنه ابدا لا يغبط اصحاب الملايين !

الديمقراطية زادت الحسد !

ولقد ادى عدم استتباب الأوضاع الاجتماعية فى العالم الحديث ، ونمو مبادىء المساواة التى تدعو إليها الديموقراطية والاشتراكية ، إلى اتساع مجال الحسد . وهو امر يبدو لأول وهلة شرا ، ولكنه شر يجب احتماله فى سبيل الوصول إلى نظام اجتماعى عادل صحيح .. فإذا ما بحثت حالات عدم المساواة على ضوء العقل والحكمة ، تكشف انها تنطوى على غبن ، مالم تستند إلى تفوق فى المواهب والخصال .. وإذا ما ثبت انها غبن فلن يكون ثمة علاج للحسد الذى يترتب عليها إلا بمحو هذا الغبن ..

ومن ثم فعصرنا عصر يقوم فيه الحسد بدور كبير ذى اهمية بالغة : فالفقير يحسد الغنى ، والأمم الفقيرة تحسد الأمم الغنية ، والنساء يحسدن الرجال ، والنساء الفاضلات يحسدن اولئك اللائى تخلين عن الفضيلة ولكنهن لم يلقين عقابا ! ... الخ .

ومع انه من الصحيح ان الحسد هو الحافز الأول لتحقيق العدالة بين الطبقات المتفاوتة ، والأمم المتباينة ، والأجناس المختلفة ، إلا انه من الصحيح ايضا ان العدالة التى ترجى من وراء الحسد هى أسوأ انواع العدالة ، لأنها تعمل على تقليل نعم المحظوظين بدلا من ان تزيد ما لدى غير المحظوظين منها !..

والأحاسيس التى تؤدى إلى التهلكة فى حياة الأفراد ، كفيلة بأن تشيع الهلاك فى الحياة العامة ايضا .. ومن ثم لا يجدر ارتقاب الخير من شر كالحسد ..

الحســـد قد يكون مبعثه عامل « جنسى » !

والشرور متصلة مترابطة فيما بينها ، بحيث ان الواحد منها قد يكون سببا للآخر .. ومن اظهر الأمثلة لذلك : التعب ، فهو كثيرا ما يؤدى إلى الحسد .. فالمرء إذا أحس انه غير صالح للعمل الملقى على عاتقه ، أحس بسخط عام يظل يزداد حتى يتخذ شكل الحسد إزاء أولئك الذين لا يستدعى عملهم كل ما يتطلبه عمله من ضنى وإرهاق .. لذلك كان من وسائل تخفيف الحسد أن نسعى إلى تخفيف التعب ، وأسباب التذمر على وجه العموم ..

على ان الأهم من ذلك بكثير ، أن نسعى إلى تحقيق حياة تكفل ارضاء الغرائز ، إذ ان كثيرا من الحسد — الذى يبدو منبعثا من العمل — يرجع فى أصله إلى مبعث جنسى .. فالرجل السعيد فى زواجه ، الهانىء بأطفاله ، لا يراوده الحسد نحو غيره ممن أوتوا نصيبا من المال أو النجاح أكثر مما أوتى ، طالما كان لديه ما يكفى لتربية أطفاله كما يرجو ويحب .. وهكذا .

.. والواقع أن المستلزمات الأساسية للسعادة الإنسانية أبسط بكثير مما يتصور المتحذلقون .. فالنساء اللاتى يرقبن فى حسد كل امرأة تفوقهن أناقة ، إنما يفتقدن السعادة التى تنقصهن فى حياتهن الغريزية .. ولسوف تظل المدنية الحديثة مهددة بالانهيار تحت زوابع الحقد والكراهية ، ما لم تعالج مشكلة السعادة الغريزية .. لقد كان الناس فى الماضى لا يحسدون سوى جيرانهم لأنهم لم يكونوا يعرفون عن غيرهم إلا

القليل . أما اليوم ، فقد عرفوا — خلال التعليم والصحافة — الكثير من المعلومات المبهمة عن الطبقات العليا من البشر التى لا يتصلون بأحد من أفرادها .. ولقد خيل إليهم — مما يرونه فى « السينما » مثلا — أنهم عرفوا كيف يحيا الأغنياء .. وتعلموا من الصحافة الكثير من خبايا الأمم الأخرى .. وادخلت حملات الدعاية فى روعهم أن كل من لم يؤتوا بشرة بلون بشرتهم ، مخلوقات فظيعة بشعة ، فكانت النتيجة أن كره الصفر البيض، وكره البيض السود ، وهكذا .. والمعروف أن الدعاية التى هدفها إثارة البغضاء أسهل بكثير من الدعاية التى هدفها إثارة الود .. وما ذلك إلا لأن المدنية الحديثة جعلت قلب الإنسان أكثر استعدادا وميلا للبغضاء منه للمودة .. وهو لم يصبح كذلك إلا لأنه غير راض ولا قانع .. لأنه يحس فى قراراته — ولعله يحس دون أن يعى — أنه ضل عن معنى الحياة .. وأن الغير — الذين يقلون عنه فى الجدارة — ربما كانوا أكثر منه توفيقا فى الحصول على أطيب ما تقدم الطبيعة من نعم للإنسان !

ومن ثم فالحسد وإن كان شرا فى حد ذاته ، ورهيبا فى آثاره ، إلا أنه ليس من صنع الشيطان وحده .. أنه جزء من التعبير عن الألم والتذمر ، والشعور بالغبن .. ولابد للإنسان المتمدين من أن يوسع قلبه — كما وسع عقله — إن شاء أن يهتدى إلى طريق السعادة ..

٢ – الشعور بالإثم والخطيئة !

هناك تحليل نفسى دينى قديم للخطيئة — لا يقره علماء النفس الحديثون — هو ما كان شائعا ، لا سيما بين طائفة البروتستانت اتباع مذهب (لوثر) ، من أن الضمير هو الحكم الذى يبين للإنسان ما إذا كان العمل الذى يميل إلى اتيانه خطيئة أم لا .. فإذا اقترفه الشخص بعد ذلك تولاه أحد شعورين : إما الندم — وليس له من جزاء — وإما التوبة ، وهى كفيلة بمحو الذنب ..

ولكن الأمر أصبح على العكس فى أيامنا هذه ، ولعل لعلم التحليل النفسى نصيبا من الفضل فى ذلك ، إلى جانب ضعف سلطان التقوى فى هذا العصر .. على أية حال فإنه لم يعد للضمير ذلك الغموض الذى كان يوحى إلى الناس بأنه صوت الله !

الضمير : هل هو خوف أم تورع ؟

وقد تتساءل : ما هى حقيقة ما يجرى فعلا حين يخز الضمير إنسانا ؟

إن كلمة « ضمير » تشمل بطبيعتها عدة مشاعر متباينة ، أولها « خوف الانكشاف » ، فالشخص الذى ارتكب يوما تصرفا يستوجب العقاب ، تجده يندم على جرمه حين يحدق به خطر الافتضاح .. ولست أزعم أن هذا ينطبق على اللص المحترف ، ولكنه ينطبق على المذنب المحترم ، كمدير المصرف

الذى يضطر إلى الاختلاس فى لحظة من لحظات الشدة والحرج .. أو رجل الدين الذى أغوته الشهوة ، فمثل هذين الرجلين ينسى جرمه حين تكون فرص الافتضاح ضئيلة ، أما إذا هدده خطر الانكشاف ، فإنه يسارع إلى الندم ، أو بعبارة أخرى يتمنى لو كان أكثر استقامة وتقوى ، وهذه الأمنية تضاعف من هول ذنبه على نفسه .. ويتحالف مع هذا الشعور شعور آخر هو الخوف من أن يغدو المرء منبوذا .. فالرجل الذى يلجأ إلى الغش فى اللعب ، أو يخفق فى سداد ديونه فى الميسر ، لا يملك ما يمكنه من أن يصمد أمام استياء زملائه إذا ما انكشف أمره .. وعلى العكس من ذلك الرجل المتحرر من سلطان الدين ، أو الفوضوى ، أو الثورى ، فكلهم لا يعبأون بما تكون عليه مصائرهم فى الحاضر ، لأنهم يعتقدون أن المستقبل سوف يعوضهم عما يلقون فى حاضرهم من هوان .. وهذا الصنف من الرجال وأن عادى المجتمع ، إلا أنه لا يحس بإثم ولا جريرة ، فى حين أن الرجل الذى يتقبل ما اصطلح عليه المجتمع من قواعد الخلق ثم يعمل ضد هذه القواعد ، لا يتمالك أن يعانى شقوة بالغة إذا ما فقد مكانته .. فإن الخوف من هذه النكبة ، أو عذابها إذا وقعت ، يجعله يرى أعماله إثما وخطايا !

على أن الشعور بالخطيئة يذهب إلى أبعد من كل ما ذكرنا ، فإن جذوره تتغلغل فى العقل الباطن ، فيدرك المرء أن بعض الأعمال ذنوب أو خطايا لغير ما سبب ظاهر .. فإذا ما ارتكبها يوما ، أحس بشىء من عدم الارتياح دون أن يدرك له سببا .. ومن ثم يسير فى الحياة وقلبه مثقل بالشعور بالذنب !

اضرار التعاليم الخاطئة فى الصبا ..

وليس مبعث كل ذلك فى الواقع سوى التعاليم الخلقية التى يتلقاها المرء قبل ان يبلغ السادسة ، سواء من امه او مربيته .. فهو يتعلم أن السباب نقيصة ، وان الخمور لا يتعاطاها سوى الرجل الفاسد ، وان التدخين لا يتمشى مع مبادىء الفضيلة السامية .. كذلك يلقن ان المرء لا ينبغى له ان يكذب .. واهم من ذلك كله ، يلقن أن كل اهتمام بالأعضاء الجنسية يعتبر منكرا شنيعا .. ثم هو يعرف ان هذه آراء امه ، وانها تلقتها عن الخالق ، فلكى يكتسب عطف امه — او مربيته إذا كانت أمه تهمله — يسعى جاهدا لكى لا يجرم ضد القوانين الخلقية .. ومع تقدمه فى مدارج العمر ، ينسى المصدر الذى اخذ عنه هذه القوانين ، شيئا فشيئا ، كما ينسى العقوبة التى تحل بمن يعصاها ، ولكنه أبدا لا يطرح عنه هذه القوانين او يكف عن الشعور بانه كان معرضا لشىء رهيب لو انه خرقها ..

والواقع أن القسط الأوفر من التعاليم الخلقية التى نتلقاها فى الطفولة لا يستند إلى أسس معقولة او إلى اصل ، ولا سبيل إلى تطبيقها فى المسلك العادى للشخص العادى .. فالرجل البذىء قد لا يكون — من بعض النواحى الأخرى — اسوأ من الرجل العف اللسان .. ومع ذلك فإن كل إنسان حين يحاول ان يتصور قديسا ، لا يملك فى الواقع إلا ان يعتبر الصدوف عن فحش القول من الصفات اللازمة للقديس .. وكذلك الحال بالنسبة للخمور والتدخين .. ومع أن التبغ لم يكن قد عرف فى عهد الحواريين والقديسين ، إلا ان المرء فى تصوره للقديس

لا يملك إلا ان يرتقب منه ان يكون عزوفا عن التدخين ، ولعل تعليل ذلك يستند إلى فكرة ان القديس يزهد فى اى شىء ينطوى على متعة له ، وهذا العنصر التقشفى فى قوانين الأخلاق العادية ، إنما تسرب إلى نفس المرء دون ان يشعر ، نتيجة للتعاليم التى تلقاها فى صباه ..

الكذب الأبيض !

ومن ناحية الكذب ، لا انكر ان فى العالم الآن كذبا اكثر مما ينبغى ، وانه يخلق بنا أن نعمل على الاستزادة من الصدق ، ولكننى — وأعتقد ان كل عاقل يقرنى على ذلك — انكر ان الكذب بغيض فى جميع الظروف على الاطلاق .. فهناك ظروف قد يكون فيها الكذب اجدى من الصدق ، وانفع للإنسانية ..

على ان التعاليم الخلقية التى نتلقاها فى الصغر لا تضر فى شىء قدر ما تضر فى ناحية المسائل الجنسية ، فالطفل الذى يتعلم على أبوين أو مربية من المتزمتين ، لا يكاد يبلغ السادسة حتى تكون العلاقة بين الخطيئة وبين الأعضاء التناسلية قد توثقت فى نفسه ، فلا يكاد يجد منها فكاكا بعد ذلك طوال عمره ! .. والشعور بهذه العلاقة يزداد قوة بظهور ما يسميه علماء النفس عقدة « أوديب » — وهى أن يهيم الابن بأمه او البنت بأبيها .. فتكون المرأة التى احبها الشخص من طفولته هى الوحيدة التى يستحيل عليه أن يطلق لعواطفه الجنسية العنان معها ! .. وينشأ عن ذلك ان يشعر البالغون أن العلاقات الجنسية تشين النساء ، فلا يحترمون زوجاتهم إلا إذا كن يعفن الاتصال الجنسى وينفرن منه .. هذا ، فى حين أن

الرجل الذى يلمس فى زوجته برودا جنسيا ، لا يلبث ان يتجه بغريزته إلى محاولة إرضاء غرائزه عند سواها .. والرضى الذى يناله فى هذه الحال ــ وان استطابه مؤقتا ــ لا يلبث أن يتسمم بالشعور بالذنب .. ومن ثم فهو لا يحظى بالسعادة فى علاقته مع اية امراة ، سواء فى الزواج او خارج نطاقه ..

التزمت فى التربية يفسد المتعة الحلال !

والشىء نفسه يقال عن المراة التى تربى على الاسراف فى الاعتداد بـ « طهارتها » ، فهى تكبح نفسها بالفطرة عن العلاقات الجنسية مع زوجها ، وتكره ان تجد فيها متعة ما !.. على أن التعليم الحديث قد هبط بنسبة هذا الصنف من الرجال والنساء فى أيامنا .. والطريقة المثلى للتربية فى هذا الصدد بسيطة سهلة : فحتى يقترب الطفل من سن البلوغ ، يجب ان لا يلقن شيئا من المبادىء الخلقية المتعلقة بالجنس ، بل يجب تفادى الإيحاء إليه بأن أيا من الوظائف الطبيعية للجسد موضع زراية واستهجان .. فإذا ما اقترب الوقت الذى يجب أن يتلقى فيه الصغير التربية الجنسية ، فعليك ان تحرص على ان تكون كل نقطة تزجيها إليه مستندة إلى اسس صحيحة ، ومما يستسيغه العقل ..

والشعور بالخطيئة اشد ما يكون ظهورا وقوة حين يكون التعب أو المرض او الخمر او سواها قد اوهنت عزيمة العقل الباطن .. وخليق بك ــ حينما تشرع فى الشعور بالندم لعمل ينبئك « عقلك » انه فى الحقيقة غير منكر ، ان تستعرض اسباب

هذا الشعور وتقنع نفسك فى جلاء بأنها اسباب سخيفة ، تافهة .. واحرص على ان تكون معتقدات عقلك الواعى من القوة بحيث تؤثر على عقلك الباطن بنفس القوة التى اثرت عليه بها تعاليم مربيتك او امك فى صغرك .. وإذا ما اقتنعت بتفاهة هذه التعاليم فلا تتردد فى ان تقتلع جذرها من عقلك الباطن ، ولا تخشين فى ذلك اساءة إلى ذكرى اولئك الذين كانوا يسيطرون على طفولتك !.. إذ يكفى أن تتصور مدى الخرافات التى يتلقاها المرء قبل نضوجه والتى تشترك فى تكوين الرجل الفاضل ــ على ما قضى به العرف ــ ثم تصور كيف أنه فى الوقت الذى احتيط فيه بقرارات المنع والحظر السخيفة ضد كل انواع الاخطار الخلقية « الموهومة » ، اغفلت كل الاخطار الخلقية الحقيقية التى يتعرض لها الشخص البالغ فعلا ..

هناك ذنوب أكثر ضررا مما لقنونا فى صبانا

ولكن ، ما هى هذه الاخطار او الأعمال الضارة فعلا التى يميل المرء العادى إلى ارتكابها ؟.. إليك بعضها : عمليات الاحتيال فى الأعمال التجارية (من النوع الذى لا يعاقب عليه القانون !) ، والخشونة مع المستخدمين ، والقسوة على الزوجة والابناء ، والشر ضد المنافسين ، والشراسة فى المعارك السياسية .. هذه كلها ذنوب ضارة شائعة بين المواطنين المحترمين ذوى المكانة ، وبوساطتها ينشر المرء التعاسة فى محيطه ، ويساهم فى القضاء على المدنية .. ومع ذلك فهى ليست من الأشياء التى تجعله ــ إذا مرض ــ يرى نفسه منبوذا حرم من كل عطف إلهى !.. ولا هى من الأشياء

التى تجعله يرى فى منامه طيف أمه ينحنى فوقه مؤنبا ؟ .. وما ذلك إلا لأنها لم تكن بين الممنوعات التى تضمنها قانون الاخلاق الذى لقنه وهو صغير ! .. والواقع أن قانوننا الخلقى ليس له من القانون سوى اسمه ، وهو من وضع كهنة ونساء ترسف عقولهن فى اغلال العبودية ، وقد آن الأوان لأولئك الذين يضطلعون بدور عادى فى الحياة العادية للعالم ، أن يتعلموا كيف يتمردون على هذا الهراء السقيم ..

لا بد من التخلص من خرافات الطفولة !

ولكن هذا التمرد لن ينجح فى اجتلاب السعادة الفردية وتمكين الإنسان من أن يعيش وفقا لمنهج مستقر ثابت بدلا من التذبذب بين اتجاهين ، إلا إذا فكر المرء تفكيرا عميقا ، واحس إحساسا عميقا ، بما ينبئه به العقل .. فإن بعض خرافات تعاليم الطفولة تظل كامنة مستخفية فى اعماق النفس ، ولا بد من التخلص منها لتوطين اى اعتقاد جديد ادى التفكير المنطقى السليم إلى الاقتناع به .

ولست ادعو إلى الكفر بالاخلاق ، ولكننى اقترح الكفر بالخرافات الخلقية ، التى تختلف عن مبادىء الاخلاق اختلافا بينا ..

وحتى فى حالة خروج الإنسان عن القوانين الخلقية التى لقنها فى صباه ، والتزامه مبادىء جديدة استنها لنفسه نتيجة التفكير السليم ، لا ارى أن الإفراط فى الشعور بالذنب والخطيئة منهج حسن إلى حياة افضل .. ذلك لأن فى الشعور بالإثم نقص

لاحترام النفس .. وهو ابعد من أن يؤدى إلى حياة طيبة ، بل أنه على العكس يخلق فى الإنسان الشعور بالنقص .. وكما أن شقاءه يجعله يثقل على الناس ، مما يحرمه من الاستمتاع بسعادة العلاقات الشخصية .. فكذلك الشعور بالنقص يجعله يحس ضغينة نحو من يبدو له أنهم اكمل منه .. ومن ثم يشق عليه أن يعجب بسواه ، بينما يسهل عليه الحسد ، فلا تلبث صحبته أن تغدو ممقوتة ، ولا يلبث شعوره بالعزلة أن يزداد ..

٣ ـ الشعور بالاضطهاد والظلم

يعتبر الشعور المتهوس بالاضطهاد ـ إذا تطور إلى اكثر اشكاله تطرفا ـ نوعا من الجنون .. فمن الناس من يتصورون أن سواهم يسعون لاغتيالهم ، أو لسجنهم ، أو لإلحاق الأذى البالغ بهم .. وكثيرا ما تدفعهم الرغبة فى اتقاء الاضطهاد الموهوم ، إلى اعمال تنطوى على العنف ، وتستوجب تقييد حريتهم ..

ولست اعتزم بحث الحالات المتطرفة ، وإنما أنا بصدد الحالات المتوسطة ، لأنها كثيرا ما تسبب الشقاء ، ولأنها لا تكون قد تمادت إلى درجة الجنون ، ومن ثم فمن الميسور علاجها إذا ما أمكن إقناع المريض بأن يفحص متاعبه بصراحة تمكنه من أن يستدل على اصولها الكامنة فى نفسه ، لا الناشئة عن عداء الآخرين أو قسوتهم فعلا ..

ولعل من المألوف لدينا ذلك الصنف من الناس ـ رجالا كانوا أو نساء ـ الذين لا يفتأون يشكون من أنهم ضحايا

للجحود ، والقسوة ، والخيانة .. وهم عادة لبقون فى تصوير ذلك إلى درجة غير عادية ، مما يجعلهم يكتسبون العطف والرثاء من اناس قد لا ترجع معرفتهم بهم إلى عهد بعيد .. ولو اننا اخذنا كل حال على حدة لما وجدنا فيها شيئا بعيد الاحتمال ، فإن سوء المعاملة الذى يشكونه دائم الحدوث دون ما ريب .. ولا يثير شكوك المستمع فى النهاية إلا تعدد أهل الشر الذين شاء سوء الطالع للمشتكى ان يلتقى بهم . فإن انصباب سوء المعاملة من الجميع على شخص واحد — فى وسط ما — إنما يقوم دليلا على أن السبب ينحصر غالبا فى ذلك الشخص ، وعلى انه إما واهم فيما يشكو منه من إساءات ، او انه يصدر من التصرفات — دون وعى — ما يثير الناس ضده .. لذلك يرتاب اهل التجربة فى اولئك الذين يلقون — حسب روايتهم — سوء المعاملة على طول الخط ، ولا يلبثون بانصرافهم عن العطف عليهم ان يوقروا فى نفوس اولئك المتهوسين ان العالم كله ضدهم حقا .

وهكذا نرى المشكلة عويصة محيرة .. لأن الداء يشتد بالعطف وبالحرمان من العطف ، على السواء .. والشخص المعرض للإصابة بهوس الاضطهاد ، لا يلبث إذا وجد من يصدق قصة يرويها عن سوء طالعه ، ان يؤكد تلك القصة ويكررها حتى يصل به الأمر إلى ان يصدقها .. اما إذا قوبل بالتكذيب — او عدم التصديق — فإنه يتخذ من ذلك مثالا آخر على تعمد البشر أن يختصوه بالقسوة ! .. ومن ثم فالداء لا سبيل إلى علاجه إلا بالتفاهم ، ولا بد من ان يزجى هذا التفاهم إلى « المريض » لكى يكون له اثر نافع ..

وسأحاول هنا ان اورد بعض ارشادات عامة يتمكن بها كل فرد من أن يتبين عناصر الشعور بالاضطهاد فى نفسه — إذ انه شعور كامن فى كل نفس تقريبا ، وإن تفاوتت درجاته — ومن ثم يعمل على إزالتها .. وهذه مرحلة هامة فى غزو دنيا السعادة !

عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به !

من اكثر انواع السخف — وعدم التعقل — شيوعا وانتشارا ، ما يتخذه المرء عادة من مسلك إزاء الشائعات الخبيثة .. فقليل من الناس اولئك الذين يستطيعون ان يقاوموا الإقبال على قول السوء ضد معارفهم ، بل وضد اصدقائهم احيانا ، ومع ذلك فإنهم سرعان ما تأخذهم العزة إذا سمعوا قالة السوء ضد انفسهم .. كأنما لم يخطر لهم قط ان سواهم سوف يتقول عنهم كما يتقولون بدورهم عن غيرهم !.. ذلك لأننا طبعنا على أن نرتقب من الناس ما نشعر به نحو انفسنا من حب وحنان واحترام بالغ ، دون ان يخطر لنا انه لا ينبغى ان نتوقع من الناس ان يفكروا فينا بخير مما نفكر فيهم ، وما ذلك إلا لأن فضائلنا تبدو لنا واضحة ، ضخمة ، فى حين ان فضائلهم — إن وجدت لهم فضائل — لا تبدو لغير العين التى تنظر إليهم فى رضى !.. فأنت إذا سمعت ان فلانا قال عنك نكرا ، تتذكر التسع والتسعين مرة التى امتنعت فيها عن ان تبدى ما هو اهل له حقا من انتقاد ، وتنسى المرة الواحدة التى سهوت فيها فجاهرت بما تظنه حقيقة عنه .. ولكنه هو الآخر ينظر إلى تصرفه تحت نفس الضوء .. فهو لا يعرف شيئا عن المرات التى

امسكت فيها عن الخوض فى سيرته ، وإنما يدرى بالمرة التى خضت فيها فعلا .. ولو ان كلا منا اوتى قوة سحرية تمكنه من قراءة افكار الغير ، لكانت اولى نتائجها انفصام عـرى الود والصداقة بين الجميع !

عندما نضحك على انفسنا !

وينبعث الشعور بالظلم دائما عن المغالاة فى تقدير مواهبنا .. فأنا قد اكون مؤلفا مسرحيا يرى من لم يعرف عنى نقيصة اننى اعظم كتاب المسرح فى هذا العصر ، ومع ذلك فقد لا تمثل مسرحياتى إلا نادرا ، وهى إذا مثلت تمنى بالفشل .. فبماذا ابرر هذه الحال الغريبة ؟.. ان اول سبب يتبادر إلى ذهنى هو ان المخرجين والممثلين والنقاد قد اجتمعوا ضدى لسبب ما .. وهذا السبب غالبا ما يبدو لى على الضوء الذى يرضينى وينصفنى، كأن ازعم لنفسى اننى عزوف عن تملق اقطاب المسرح، او اننى ارفض مداهنة النقاد ، او ان مسرحياتى تحمل من الحقائق عن حياتنا العامة ما لا يحتمله اولئك الذين يشتركون فى توجيه هذه الحياة .. وهكذا .

وقس على ذلك موقف كل من يخال نفسه مغبونا فى الحياة ..

ومن المصابين بهوس الشعور بالاضطهاد ، ذلك الصنف من محبى الإنسانية ، الذى يصر على فعل الخير للناس ولو رغم إرادتهم ، ثم يعجب بعد ذلك لما يبدون من عدم تقدير لصنيعه . والواقع أن البواعث التى تدفعنا على فعل الخير ، قلما تكون بالنقاء الذى نخاله .. ذلك لأن حب المباهاة شعور خداع ،

يستتر دائما وراء غيره من العواطف .. وهو كثيرا ما يكون مصدر السرور الذى نستمده من فعل ما نعتقد انه خير لغيرنا .

وهناك عنصر آخر يدخل فى « فعل الخير » للناس ، ويتمثل فى حقيقة الدوافع التى تجعلنا ننصحهم احيانا بالامتناع عن بعض متعهم كالخمر أو المقامرة .. وهذه الدوافع قد تكون مشوبة بنوع من « الحسد » المستور لهم ، لكونهم استطاعوا ان يرتكبوا الموبقات التى نمتنع نحن عنها فى سبيل استبقاء احترام اصدقائنا لنا !

اعرف قدر نفسك !

ومن هذا كله ، نخرج بأربع حكم عامة ، تصلح — إذا ما استوعبت تماما — لتفادى « هوس » الشعور بالظلم .. واول هذه الحكم هى :

« تذكر ان البواعث التى تحفزك على اى عمل ، ليست دائما خالصة من الانانية والاثرة ، مقصورة على العمل لصالح الغير ، كما تبدو لك ! » .

أما الحكمة الثانية فهى ، « لا تبالغ قط فى تقدير افضالك وجدارتك » .

وثالثة الحكم هى : « لا ترتقب من الغير أن يهتموا بك قدر اهتمامك بنفسك » .

أما الرابعة والأخيرة فهى : « لا تتصور ان معظم الناس يولونك من تفكيرهم القدر الذى يسول لهم الرغبة فى ظلمك او اضطهادك » .

إن الرضى عن النفس ، القائم على خداع النفس ، لا يمكن ان يكون صلدا متينا .. ومن الخير مواجهة الحقيقة دفعة واحدة ، مهما كانت مؤلمة ، ثم العمل بعد ذلك على بناء حياتك على هديها ..

٤ – الخوف من راى الناس !

يلى هذا من اسباب الشقاء الرئيسية فى الحياة : **الخوف من راى الناس فينا وفى اعمالنا !..** فالواقع انه قلما يشعر الإنسان بسعادة ما لم يكن كل مسلكه فى الحياة ، ونظرته إلى الدنيا ، مقبولة من اولئك الذين تربطهم به روابط اجتماعية ، لا سيما اولئك الذين يعيشون معه ..

ومن الميزات البارزة فى مجتمعاتنا الحديثة ، انقسامها إلى مجموعات تتباين اشد التباين فى معاييرها الخلقية ومعتقداتها .. فنرى جماعات تعجب بالفن ، بينما تراه جماعات اخرى رجسا من عمل الشيطان !.. بل ان الشيع تتباين فى الدين الواحد ، فتجد الكاثوليك – فى المسيحية – يحرمون الطلاق تحريما باتا ، فى حين ان معظم المذاهب غير الكاثوليكية تعتبره ضرورة لازمة لعلاج مشاكل الزيجات الفاشلة ..

ومن جراء هذا التباين فى الآراء قد يكون الشخص الذى اوتى ميولا ومعتقدات خاصة منبوذا إذا ما قدر له ان يعيش فى جماعة معينة ، فى حين انه يعتبر مخلوقا عاديا فى جماعة اخرى .. ومن هنا ينشأ قسط كبير من الشقاء المتفشى ، وخاصة بين

الشباب .. فالشاب – او الشابة – قد يلتقط آراء وافكارا مما يصادفه ، ثم لا يلبث ان يجدها كفرا محرما فى الوسط الذى يعيش فيه .. ومن المعتاد ان الشباب يعتقدون ان الوسط الذى يعيشون فيه ، والذى عرفوه والفوه ، يمثل الدنيا بأسرها .. ومن ثم فهم لا يكادون يتصورون ان الآراء التى لا يجرؤون على البوح بها فى مجتمعهم خشية ان يعتبروا مارقين ، آراء يتقبلها مجتمع آخر على انها عادية ، من مقتضيات العصر ..

وهكذا نرى ان الإنسان يتحمل – احيانا فى مرحلة الشباب فقط ، وإن لم يكن مستحيلا فى غيرها من مراحل العمر – تعاسة لا داعى لها ، نتيجة جهله بالدنيا .. وهذا يؤدى ايضا إلى تبديد النشاط فيما لا لزوم له ، واعنى العمل على الاحتفاظ بالاستقلال الذهنى فى البيئة المعادية لأفكارنا .. وهذا يؤدى فى تسع وتسعين فى المائة من الحالات ، إلى نوع من الجبن الذى يقعد بالمرء عن المضى وراء الآراء إلى غاياتها ونتائجها المنطقية ..

لا غنى لإنسان عن عطف بيئته !

والواقع ان توفر العطف من جانب البيئة التى يعيش المرء فيها امر لازم لتوفير السعادة لكل إنسان تقريبا .. ومعظمنا قد نشأ فى بيئة مشبعة بالعطف والحنان ، فرسخت فى نفسه الآراء التعصبية والنعرات التى وجدها فى بيئته ، وتهيأت نفسه بالسليقة لاستيعاب المعتقدات والعادات السائدة فيما حوله ..

بيد ان هذا الانصياع للبيئة متعذر بالنسبة لأقلية كبيرة من الناس ، تضم بوجه خاص كل اولئك الذين اوتوا مواهب ذهنية او فنية .. ولنضرب لذلك مثلا بشخص ولد فى بلدة

ريفية صغيرة ، فما لبث ان الفى نفسه منذ الصغر محوطا بوسط يكره كل شيء يشحذ الفكر .. فهو إن مال إلى قراءة الكتب الدسمة ، منى بالازدراء من اقرانه ، وانذره مدرسوه بأن تلك المؤلفات تشتت معلوماته !.. وإن مال إلى الفنون ، اعتبره انداده رخوا مائعا ، وظنه الكبار مفسودا .. وإذا شاء ان يختار لنفسه مهنة غير شائعة فى الوسط الذى يعيش فيه — مهما كانت محترمة — قيل له إن فى ذلك انحرافا وضلالا ، وأن ما كان يصلح لأبيه خليق بأن يصلح له !.. ولو انه ابدى اتفه ميل لانتقاد معتقدات ابويه الدينية ، أو اتجاهاتهما السياسية ، لسبب لنفسه المتاعب !

وقد يهتدى الشاب من هذا الفريق — إذا ما التحق بالجامعة — إلى انداد من صنفه ، فينعم بسعادة غامرة لبضع سنوات .. وإذا كان حسن الحظ ، فإنه لا يلبث إذا ما خلف الجامعة ان يحصل على عمل يمكنه من العثور على اقران لهم روحه وميوله، لا سيما إذا كان هذا العمل فى مدينة كبيرة .. اما إذا قدر له ان يضطره عمله إلى الاقامة فى بلدة صغيرة ، وان يحرص على احترام الناس له — كما لو كان طبيبا او محاميا — فإنه لا يلبث ان يجد نفسه مسوقا طيلة حياته إلى اخفاء ميوله ومعتقداته الحقيقية عن معظم الناس الذين يلتقى بهم فى عمله اليومى .. وفى مثل هذه الظروف تغدو السعادة الحقيقية ضربا من المستحيل ، إذ لا سبيل إليها إلا بتبين وسيلة لتخفيف او تفادى طغيان « رأى الناس » ، ولتعريف الأقلية ذات الذكاء والفكر بعضها ببعض ، حتى يستمتع كل من افرادها بصحبة من يماثلونه روحا ومشربا ..

لا تتحدى رأى الناس إلا بقدر !

والجبن الذى لا مبرر له ولا داع ، كثيرا ما يزيد المتاعب سوءا .. فالرأى العام يكون دائما اشد طغيانا ضد أولئك الذين يخافونه ، منه ضد أولئك الذين لا يحفلون به !

وحديثى هذا لا ينطبق — بطبيعة الحال — على حالات التطرف فى تحدى رأى الناس .. فإذا انت اعتنقت فى امريكا ما اصطلح الناس على اعتناقه فى روسيا ، أو العكس ، لحق عليك ان تتحمل التبعات والعواقب .. وإنما انا اقصد الحالات المعتدلة ، كالاهمال فى ارتداء الثياب بالطريقة التى اصطلح الناس عليها ، أو عدم الاهتمام باتباع مذهب دينى شائع ، أو الانصراف عن قراءة الكتب التى توسع المدارك .. مثل هذه المخالفات ان ارتكبت فى استخفاف وعدم مبالاة — ولكن فى غير تحد — فقد لا يلبث المجتمع ان يغضى عنها ويحتملها .. وقد يكتسب صاحبها على مر الأيام مكانة فى المجتمع « كمعتوه » يباح له ما لا يغتفر لسواه من اعمال ! والمسألة على اية حال تتوقف على مدى الطيبة والمودة المتوافرة فى علاقة الطرفين ، فإن الناس يثيرهم كل تحول عما الفوه واصطلحوا عليه ، إذ انهم فى الغالب يرون فى هذا التحول انتقادا لهم .. ولكنهم يغتفرونه إذا صدر عن شخص أوتى من خفة الدم ومن روح الود ما يكفى لأن يبين لكل شخص — حتى لأغبى الاشخاص — انه بتحوله عما اصطلح عليه القوم لا يرمى إلى انتقادهم !

ومع ذلك فإن هذه الوسيلة التى تعفى المرء من اللوم ، كثيرا ما تتعذر على أولئك الذين تفقدهم اذواقهم وآراؤهم عطف

المجتمع .. وافتقادهم هذا العطف كفيل بأن يقض راحتهم ، وأن يفقدهم سكينة نفوسهم ، ويدفعهم إلى المشاكسة والعناد .. ولو انهم انتقلوا إلى وسط لا تبدو فيه آراؤهم غريبة ، لتغيرت شخصياتهم تغيرا تاما ، فاستعادوا مرحهم وثقتهم بأنفسهم .. وبدلا من الانطواء ، يصبحون كثيرى الاختلاط والظهور ..

المال ليس كل شيء !

لذلك يجدر بالشبان الذين لا يجدون انفسهم على انسجام مع بيئاتهم ، ان يحاولوا ما امكنهم اختيار مهن تفسح لهم الفرص لمخالطة من هم على شاكلتهم ، ولو ضحوا فى ذلك بقسط من فرص الكسب .. وهم قلما يفطنون إلى ان هذا امر ميسور ، لأن معرفتهم بالدنيا محدودة ، فهم يظنون أن العقائد التى ألفوها فى مواطنهم تسود العالم كله ، ولا توجد بيئة تتحرر منها .. ومن ثم فخليق بالكبار ان يمدوا يد العون للشباب فى هذا الصدد ، بما اوتوا من خبرة وتجربة ..

الصلة بين الشذوذ والعبقرية !

وفى هذا العصر الذى ساد فيه علم التحليل النفسى ، اصبح كل شذوذ يبديه الشاب عما هو مألوف فى بيئته ، يؤول على انه اضطراب نفسى .. وعندى ان هذا خطأ محض . فلنتصور — على سبيل المثال — شابا يؤمن والداه بأن مذهب النشوء والارتقاء خطل منكر .. ففى هذه الحالة يكفيه ان يكون مؤمنا بصواب هذا المذهب ، حتى يتهم بالشذوذ والانحراف ، ويفقد

عطف والديه .. وليس من شك فى ان عدم « انسجام » المرء مع الوسط الذى يحيط به ، من علائم النحس وسوء الطالع .. ولكنه نحس لا يمكن تفاديه .. فحينما كانت البيئة غبية او متعصبة ، يكون الشذوذ عنها من علائم التوفيق والنبوغ !.. وهذه الظواهر توجد فى كل بيئة وإن تباينت درجاتها .. ولقد رمى « جاليليو » وغيره من ذوى المواهب الذين اثبتوا نبوغا خلدهم فى التاريخ ، بأنهم « من اصحاب الآراء الخطرة » .. ولا ينبغى ان يقوى الشعور الاجتماعى عند امثال هؤلاء الرجال إلى الدرجة التى تجعلهم يخافون ما قد تثيره آراؤهم من عداء المجتمع ، وإن كان من المستحسن البحث عن وسائل تجعل هذا العداء اقل ما يمكن حدة ومفعولا ..

ويظهر اهم جزء فى هذه المشكلة — فى عصرنا الحديث — فى مرحلة الشباب .. ولو ان المرء وجه من البداية إلى الطريق الصواب ، وجعل فى البيئة الصالحة له ، لكان من الميسور له فى اغلب الأحوال ان يتفادى اضطهاد المجتمع .. بيد انه لصغر سنه وعدم تعرض مواهبه للاختبار الذى يجلى قيمتها ، يكون عادة تحت رحمة قوم جهلاء يعتبرون انفسهم قضاة يحق لهم ان يفصلوا فى امور لا يدرون عنها شيئا ، ويثيرهم ان يقال إن شابا حدثا قد اوتى من المعرفة ما يفوق كل ما خرجوا به من خبرتهم بالدنيا وتجاريبهم !.. وكثير من الناس الذين استطاعوا ان يفلتوا من طغيان الجهل ، اضطروا إلى ان يخوضوا صراعا حاميا ، طويل الأجل ، خرجوا منه فى النهاية منهكى النفوس ، مغلولى النشاط ..!

ومن الناس من يجد عزاء فيما يقال من ان العبقرية لابد ان تنتصر وتشق سبيلها إلى الظهور ، فهم لذلك لا يخشون اى ضير على مواهب الشباب من الغبن والاضطهاد . ولكننى لا اجد ما يبرر الركون إلى هذا الراى ، إذ هو اشبه ما يكون بالراى القائل ان لا بد للجريمة من ان تفتضح .. فمن يدرى كم من الجرائم لم يسمع بها احد ؟.. وكذلك من يدرى ، كم من العباقرة انهاروا فى شبابهم وراحوا ولم يشعر العالم بهم ؟.. ثم ان المسألة ليست مسألة نبوغ فحسب ، وإنما هى تنطوى على ذكاء أيضا ، والذكاء لا يقل ضرورة للمجتمع عن النبوغ .. وليس المهم فى الأمر ان ينتصر العبقرى ويشق طريقه ، وإنما المهم أن يفعل ذلك دون أن تمتلىء نفسه سخيمة على المجتمع ، ودون ان يفل الصراع نشاطه ويستنفد اكثر طاقة عبقريته ..

لكل هذه الأسباب ، يجب أن لا نجعل طريق الشباب مليئا بالمشاق ، محفوفا بالصعاب ..

دعوا ابناءكم يختارون مستقبلهم دون ضغط !

وإذا كان من المستحب ان يحترم الكبار رغبات الشباب ، فإنه ليس من المستحب ان يحترم الصغار رغبات الكبار ، على علاتها .. وهذا الراى على غرابته يستند إلى سبب بسيط ، هو ان الأمر فى الحالين يتعلق بحياة الشبان لا بحياة الشيوخ . والصغار إذا حاولوا ان ينظموا للشيوخ حياتهم — كما يحدث حين يعارض الشاب رغبة ابيه الأرمل فى الزواج — لا يقلون خطأ عن الكهول حين يحاولون تنظيم حياة الشبان .. فلكل الحق فى أن يختار لنفسه ما يحلو له ، ولكل — إذا اقتضى الأمر

— أخطاؤه .. ومن الضلال ان يخضع الشبان لضغط الشيوخ فى المسائل الهامة .. فلو افترضنا انك شاب ، وانك تريد ان تحترف التمثيل المسرحى ، ولكن والديك يعارضان رغبتك لأنهما يريان ان التمثيل مفسدة خلقية او نقيصة اجتماعية .. فهما فى هذا السبيل قد يستخدمان كل أنواع الضغط : يهددانك بأن يبرءا منك .. ينذرانك بأنك لن تلبث أن تندم بعد اعوام قلائل .. يسردان عليك امثلة رهيبة عن شبان اندفعوا فى تهور إلى ما ترجو ان تتقدم عليه ، فانتهوا إلى ابشع نهاية .. الخ .

وهما قد يكونان على حق فى اعتقادهما ان المسرح ليس بالمهنة الصالحة لك ، إذ ربما كنت لا تملك الموهبة التى تجعلك تصلح للتمثيل .. ومع ذلك ، فمن حقك أن تسعى نحو غايتك ، دون أن تدع مجادلات والديك تفت من عزمك .. ولن تلبث ان تعرف من اهل المسرح ما إذا كنت تصلح او لا تصلح .. فإن اكد لك الفنيون عدم صلاحيتك ، فإذ ذاك فقط ينبغى أن تتحول عن هذا الاتجاه ..

لا تحفل بآراء الناس أكثر مما ينبغى !

واعتقد على العموم اننا نحفل بآراء الغير اكثر مما ينبغى ، سواء فى الكبائر من الأمور او فى الصغائر .. وعندى ان على المرء أن يحترم راى الناس فى الأمور اللازمة لتفادى الجوع والسجن ، اما ما عدا ذلك ، فهو «تطوع» بالخضوع لطغيان لا داعى له ، بل هو يتعارض مع السعادة فى جميع نواحيها .. ولنضرب مثلا — فى هذا الصدد — بإنفاق المال .. فإن الكثرة

الغالبة من الناس تنفق نقودا فى نواح تخالف تماما ما يطيب لهم إذا هم شاءوا ان يرضــوا اذواقهم الطبيعية .. وهــم لا يفعلون ذلك إلا لمجرد شعورهم ان احترام جيرانهم لهم يتوقف على امتلاكهم سيارة ــ مثلا ــ او قدرتهم على ان يولموا الولائم الفخمة .. والواقع ان اى امرىء تمكنه موارده من ان يبتاع سيارة ، ومع ذلك يفضل عليها ــ ارضاء لنفسه ــ أن يقوم برحلة ، او يقتنى مكتبة راقية ، لا يلبث فى النهاية ان يحظى من احترام الناس بنصيب اوفر مما كان ينال لو انه فعل ما يفعله سواه !

وعندى ان المجتمع الذى يتألف من رجال ونساء يأبون ان ينحنوا للتقاليد والآراء العتيقة المصطلح عليها ، اصلح من اى مجتمع آخر .. ففيه تجد شخصية كل فرد تنمو على حدة، وفيه تجد تباين الشخصيات والأفراد ، بحيث لا يكون كل فرد نسخة طبق الأصل من الباقين !

ولست اعنى بذلك ان على الناس ان يتعمدوا مخالفة العرف لغير ما غاية ــ فهذا ضرب من الفوضى والجنون ــ وإنما اعنى ان على الناس ان يكونوا طبيعيين، وان يتبعوا اذواقهم الخاصة ما دامت لا تنطوى على خطر واضح يهدد المجتمع ..

والخوف من راى الناس ، ككل انواع الخوف الأخرى ، خطر يوقف النمو ، فمن العسير على المرء ان يحرز اية عظمــة او يحصل على التحرر الروحى الذى تتكون منه السعادة الحقة ،

طالما بقى فى نفسه خوف قوى من هــذا القبيل .. إذ ان من مستلزمات السعادة ان تنبعث اتجاهاتنا فى الحياة عن مشاعرنا وحوافزنا الخاصة المتغلغلة فى اعماق نفوسنا ، لا عن ميول عارضة ، او رغبات طارئة ممن يحيطون بنا ..

الارهاب الصحفى !

وهناك نوع جديد من الخوف ، هو « الجزع » مما قد تقوله الصحف !.. وهذا لا يقل بشاعة عن الارهاب الــذى كانوا يتوسلون إليه بالسحر فى العصور الوسطى .. وما ابشــع النتائج التى تقع ، حين تعمد الصحف إلى التضحية بشخص مسالم وديع ليكون كبش الفداء !.. على ان هذا نصيب ينجو منه معظم الناس ــ لحسن الحظ ــ لأنهم نكرات مجهولة .. وإن كان خطر هذا النوع الجديد من « الاضطهاد الاجتماعى » يزداد ويستفحل بازدياد تقدم وسائل النشر ورقيها .. وهو افظع من ان يقابل بالاستهانة من الشخص الذى يقدر له ان يقع تحت طائلته .. لذلك فمهما قيل عن ذلك المبــدا العظيم الذى ينص على حرية الصحافة ، ارانى اميل إلى الدعوة إلى وضع حد اكثر حماية للفرد ــ من القذف والتشــهير ــ من نصوص القوانين الحالية .. اجل ، يجب تحريم كل شىء يفسد الحياة على الابرياء ، بل حتى على الافراد الذين اتوا ــ بالقول او الفعل ــ ما إذا اسىء نشره قضى على سمعتهم !

والعلاج الناجح الأوحد لهذا الشر يتمثل فى ترويض الرأى العام على أن يزيد من تسامحه .. وخير طريقة لزيادة التسامح تتوقف على مضاعفة عدد الأفراد الذين ينعمون بالسعادة الحقة ، بحيث لا يجدون لذة فى صب الألم والعذاب على إخوانهم من البشر ..!

وفى الفصل التالى القادم نتابع بإذن الله حملة « غزو السعادة » فى ركاب برتراند رسل ..

السعادة أنواع ..

فى الفصول السابقة حدثنا المفكر المعاصر « برتراند رسل » حديثه الممتع عن وسائل مقاومة الشقاء ، وأهم أسبابه فى المجتمع الحديث وهى : الضجر ، وجنون المنافسة ، والإرهاق .

ثم انتقل بنا من ذلك إلى تبصيرنا بكيفية مغالبة الحسد .. والغيرة .. والشعور بالإثم والخطيئة .. والشعور بالاضطهاد والظلم .. والخوف من رأى الناس ..

واليوم يواصل « رسل » حملته لغزو السعادة ، بالحديث عن ألوان السعادة المختلفة : سعادة الجسد ، وسعادة الروح .. سعادة البسطاء ، وسعادة العلماء .. السعادة التى تنبع من القلب ، والسعادة التى تنبع من الرأس .. وهكذا تجد كل فئة من البشر فى هذا الفصل بغيتها وصدى شوقها إلى السعادة المرموقة .. وسبيلها إليها .

الفصل الأول :
هل ما زالت السعادة ميسورة المنال ؟

كدت أخلص من بعض الأحاديث ، ومما ورد فى كتب بعض الأصدقاء ، إلى ان السعادة اصبحت فى دنيانا الحديثة مستحيلة .. ولكنى بالتأمل ، والاسفار ، ومجاذبة البستانى — الذى يعنى بحديقتى — أطراف الحديث ، أشعر بأن هذه الفكرة لا تكاد تستقيم ..

ذلك أن السعادة صنفان ، وإن تخللتهما درجات وسط بينهما .. وقد يصح ان نسمى احد هذين الصنفين صريحا واضحا ، والآخر خيالا موهوما .. او هما سعادة حيوانية ، وسعادة روحية .. إحداهما تنبع من القلب ، والأخرى مبعثها الراس ..!

وانى لاذكر رجلا عرفته وانا بعد صبى ، كان يتفجر سعادة ، مع انه كان يعمل فى حفر الآبار !.. وكان بالغ الطول، مفتول العضلات لدرجة لا يكاد يتصورها العقل ، لا يعرف قراءة ولا كتابة .. بل لا يكاد يعرف حقوقه ولا نظم الحكم التى يعيش فى ظلالها !.. فما كانت سعادته مستمدة من موارد ذهنية ، ولا كانت قائمة على إيمان بقانون طبيعى ، او على كمال العنصر والجنس ، او ملكية الشعب للمرافق العامة ، او اية عقيدة مما يعتبرها المثقفون لازمة للاستمتاع بالحياة .. وإنما كانت سعادته تعتمد على القوة الجسدية ، وكفاية ما اوتى من

عمل ، وتغلبه على العقبات الممثلة فى الصخور التى كان يحفر آباره خلالها ..

وكانت سعادة البستانى — الذى يعنى بحديقتى — من النوع ذاته .. فهو يشن حربا دائبة على الأرانب التى كانت تسطو على الحديقة ، وكان يرى فيها مخلوقات قاتمة ، شرسة ، تتعمد الايذاء ، ولا سبيل لمقابلتها إلا بمكر لا يقل عن مكرها .. ومع انه كان قد تجاوز السبعين ، إلا انه كان يقضى يومه بأكمله فى العمل ، ويقطع ستة عشر ميلا على الدراجة — فى طريق جبلية — ساعيا إلى عمله ثم عائدا إلى داره .. ولكن كفاح الأرانب كان يهيىء له نبعا يفيض بمرح لا ينضب !

سعادة المتعلم .. وسعادة الجاهل !

وقد تقول ان هذه المباهج ساذجة لا تلذ لمن هم مثلنا ارقى من حفار الآبار والبستانى ، إذ اية لذة فى شن الحرب على مخلوقات ضئيلة كالأرانب ؟.. وهذه حجة تبدو لى واهية ، فالأرنب يكبر بكثير الميكروبات الدقيقة التى يجد الراقون سعادة فى مكافحتها .. ومن ثم فإن عين الغبطة التى يستشعرها البستانى من مسراته الساذجة البسيطة ، هى فى متناول أرقى الناس تعليما .. إذ ان الفارق الوحيد الذى ينشأ عن التعليم إنما يقتصر على مظاهر النشاط ، والجهود التى يتطلبها السعى لنيل هذه المسرات .. ذلك لأن المتع التى يبعثها إنجاز الأعمال تكون محفوفة بصعاب يبدو معها النجاح — فى بادىء الأمر — موضع ارتياب ، وإن كانت تنتهى عادة إلى تحقيق تلك المتع .. ولعل هذا هو السر فى ان تواضع

الإنسان فى تقدير قواه يكون مبعث هناءة له .. إذ ان المرء الذى يتواضع فى تقدير نفسه ، يجد فى النجاح مفاجأة تلذ له .. فى حين ان الذى يغلو فى تقدير نفسه يجد فى الفشل مفاجأة تؤلمه .. لذلك فمن الحكمة أن لا تبالغ فى تقدير نفسك ، وإن كان من الحكمة أيضا ان لا تغالى فى التواضع ..

العلماء أسعد من أهل الأدب والفن

ولو أننا تأملنا ارقى اقسام المجتمع ثقافة اليوم ، لوجدنا ان اسعد ابنائها هم العلماء .. ذلك لأنهم أوتوا بساطة فى الشعور ، فهم يجدون من عملهم الرضى العميق الذى يجعلهم يستمدون من الأكل والشراب والزواج سرورا ومتعة .. وقد يجد اهل الفن والأدب ان الشقاء فى الزواج لازمة تشيع بينهم ، ولكن العلماء كثيرا ما يوفقون فى الاحتفاظ بالسعادة العائلية ، وذلك لأن عملهم يستغرق اسمى أقسام ذكائهم فلا تبقى لها فرصة تتسلل فيها إلى مجالات لا شأن لها فيها .. وهم يسعدون فى عملهم لأن العلم فى دنيانا الحديثة عامل قوى ودافع من دوافع التقدم ، ولأن احدا — مهما سما علمه او ضؤل — لم يعد يرتاب فى اهمية العلم .. ومن ثم فليست بهم حاجة إلى العقد والمركبات العاطفية ، لأن ابسط مشاعرهم تنطلق دون ان تلتقى باية عقبة .. والمركبات العاطفية كالزبد فى النهر ، لا تنشأ إلا حين يصطدم التيار المنساب بعقبات .. وطالما كان النشاط الحيوى منسابا دون عرقلة ، فلن يكون للفقاقيع والزبد سبيل للظهور على سطح التيار ..

وهكذا تتحقق فى حياة العالم كل الظروف والأسباب المهيئه للسعادة .. إذ ان لديه من النشاط ما يمكنه من استغلال كل مواهبه إلى اقصى حد ، ومن بلوغ نتائج لا تبدو مهمة له وحده ، وإنما هى تظهر واضحة للراى العـام كله وإن لم يتفهمها على اتمها .. ورجل العلم — فى هذا — اسعد حظا من رجل الفن ، فإن الراى العام إذا عز عليه تفهم صورة او قصيدة ، حكم عليها بالتفاهة .. اما إذا عز عليه تفهم نظرية علمية فإنه يقر بأنها صحيحة، وبأن عجزه عن استيعابها راجع إلى قلة تحصيله العلمى !.. وهكذا نجد « اينشتين » موضع تقدير — ومن ثم فهو سعيد — فى حين ان خيرة الرسامين يتضورون جوعا ، ويتخبطون فى احضان الشقاء ..

وصحيح ان هذه الحال ليست مطلقة فى كل زمان وفى كل مكان ، ولكنها الحال الغالبة .. ولعل لهذه الظروف اثرا فى ان الفنانين — فى المتوسط — اقل سعادة من رجال العلم ..

شباب الشرق المتنور اسعد من مثيله الغربى

واعتقد ان من الواجب ان نقر بان معظم الشبان المتعلمين فى الدول الغربية ، معرضون لذلك النوع من الشقاء الذى يترتب على الإخفاق فى العثور على الفرص الملائمة لاستغلال خير مواهبهم على اكملها ..

على ان هذه الحال لا توجد فى دول الشرق ، فالشباب المتنور فى روسيا اليوم سعداء إلى حد كبير ، على ما ارى ، إذ ان لديهم دنيا جديدة يشتركون فى خلقها ، وعقيدة يتحمسون لها ويخلقون

عالمهم وفقا لها .. ولقد يلوح إيمان الشاب الروسى فجا او سخيفا فى نظر الشاب الغربى .. ولكن ، اى ضير فى ذلك ، ما دام صاحبه سعيدا ؟

ولقد تعكر سعادة الشباب المثقف فى الهند والصين واليابان ظروف خارجية ذات طابع سياسى ، ولكن هذه السعادة لا تعانى من الصعاب الداخلية مثلما فى الغرب .. فهناك الوان من النشاط تبدو مهمة للشباب ، فهو سعيد طالما قدر لها النجاح .. ذلك ان الشبان يشعرون بأن لهم فى الحياة القومية دورا هاما ، واهدافا ينبغى ان يسعوا إليها ، ولا يعز عليهم تحقيقها رغم صعوبتها .. اما الاستخفاف الذى كثيرا ما يجده المرء متفشيا فى ارقى شبان وشابات الغرب تعليما فينشأ عن اجتماع الراحة والعجز معا ، إذ ان العجز يحمل الناس على الشعور بأن ليس من شىء يستحق عناء العمل ، فى حين ان الراحة تهون عليهم مرارة هذا الشعور . ولقد يجد الشباب الجامعى فى الشرق بأسره مجالا لزيادة تأثيره على الراى العام اوسع مما قد يجد فى الغرب ، بيد ان الفرص التى تنفسح أمامه لكسب الدخل المادى اقل من تلك التى تسنح للغربى .. ولما كان بعيدا عن الشعور بالراحة وبالعجز ، فإنه يتحول إلى مصلح او إلى ثورى ، لا إلى مستخف مستهتر كزميله الغربى . ومع أن سعادة المصلح او الثائر تتوقف على مجرى الشئون العامة ، إلا انه يستمتع — حتى فى حالة الحكم عليه بالإعدام — بنصيب من السعادة الحقيقية يفوق ما يستشعره الشخص المستهتر الذى ينعم بالراحة .

ولست اعنى ان سعادة المتنورين هى كل ما هنالك من أنواع السعادة ، فهى لا تسنح إلا لأقلية ضئيلة ، لأنها تتطلب مواهب وسعة اهتمام لا تتهيئان للجميع . وليس مشاهير العلماء وحدهم هم القادرون على أن يستمدوا من العمل متعة ، لا ولا الزعماء الساسة هم القادرون على التماس الهناءة فى الدفاع عن قضية ما ، وإنما متعة العمل مباحة لأى شخص يستطيع ان يجد فى ممارسة مهارته قناعة ترضيه دون ان ينشد تصفيق العالم . ولقد عرفت يوما رجلا فقد القدرة على استخدام ساقيه وهو فى باكورة الشباب ، ولكنه ظل مستمتعا خلال عمره الطويل بسعادة غامرة ، وذلك بالعكوف على تأليف كتاب من خمسة أجزاء عن الآفات التى تصيب الورود ، ضمنه نتاج خبرته . ولقد سمعت ممن عرفت من الخبراء بالأصداف ، ان دراستها تدخل على المشتغلين بها غبطة ورضى . وكم من اناس عرفتهم يستشعرون لذة فى مزاولة اعمال صعبة ، بعيدة المنال ، لاتقل عن نشوة الراقصة إذ تمارس الرقص الذى تهواه !

لماذا يهجر الفلاحون الريف إلى المدن ؟

ولقد اعتدنا ان نقول ان استمتاع الصانع بعمله قد تناقص فى عصرنا الحالى ، عصر الآلة .. ولكننى لا اطمئن إلى صحة هذا القول ، فإن العامل المدرب وان اشتغل اليوم حقا بأشياء تختلف كل الاختلاف عن تلك التى كانت تشغل بال نقابات الحرف فى القرون الوسطى ، إلا أنه لا يزال عنصرا بالغ الأهمية وذا ضرورة ماسة فى الاقتصاديات القائمة على الآلة . فهناك من يصنعون الأدوات العلمية والآلات الدقيقة ، وهناك واضعو التصميمات ، والميكانيكيون المعنيون بآلات الطائرات ، وسائقو

السيارات ، وغيرهم ممن يمارسون حرفا يمكن للمهارة الفنية أن تبلغ فيها درجة عالية .. ولقد لاحظت ان العامل الزراعى والفلاح فى المجتمعات المتأخرة — نسبيا — لا يكادان يصيبان من السعادة ما يصيب قائد السيارة أو الآلة .. وصحيح ان عمل الفلاح الذى يتولى حقله بنفسه ، متعدد الجوانب متباينها ، فهو يفلح ، ويبذر ، ويحصد ، ولكنه تحت رحمة العوامل التى تؤثر فى المحصول ، وهو شديد الشعور باعتماده عليها .. فى حين ان العامل الذى يدير آلة حديثة ، يشعر بالقوة والعزة ، ويكتسب الإحساس بأن الإنسان سيد لقوى الطبيعة ، وليس عبدا بين يديها .. ومن المسلم به ان العمل يفقد لذته بالنسبة لأغلب العمال الذين يعملون على الآلات ، وتقتضيهم أعمالهم ان يكرروا عملية آليه مرارا وتكرارا دون ما تغير يذكر ، بيد ان العمل كلما قلت متعته زادت سهولة انجازه بوساطة الآلة وحدها .. وان الهدف الأسمى للإنتاج الآلى — وهو الذى ما زلنا قاصرين عن بلوغه — يتمثل فى الوصول إلى نظام تتولى الآلات بمقتضاه اداء كل عمل غير ممتع ، ليتسنى ادخار الآدميين للأعمال التى تتطلب تلونا وابتكارا .. فإذ ذاك يغدو العمل اقل بعثا للسأم والضجر مما كان فى اى عهد منذ عرفت الزراعة حتى اليوم .. ولقد كان العمل لذة وبهجة ، حين كان الإنسان يحصل على قوته بممارسة الصيد ، ويستطيع المرء ان يرى صحة هذا من استمرار الأغنياء فى الاقبال على الصيد للتسلية . ولكن الجنس البشرى بدأ — بادخال الزراعة — فترة انحطاط ، وتعاسة ، وجنون ، لم يبدأ فى التحرر منها إلا الآن ، بفضل الخير الذى تؤديه الآلات .

ومن الجميل لذوى العواطف الشاعرية ان يتحدثوا عن صلة الإنسان بالأرض ، وعن الحكمة التى يجنيها الفلاحـون من هذا الاتصال ، ولكن هذا لا يمنع كل شاب قروى من ان تكون اعز امانيه ان يجد فى المدينة عملا يفر إليه من استعباد الريح والجو ووحشة ليالى الشتاء المظلمة ، ويجد عنده الجو « الإنسانى » الذى يسود المصنع والسينما .. وهكذا نرى أن الزمالة والتعاون عنصران لازمان لتحقيق سعادة الإنسان المتوسط (العادى) ، وهما اكثر سنوحا فى الصناعة منهما فى الزراعة ..

العقائد والهوايات من أهم أسباب السعادة

والإيمان بقضية من القضايا من بواعث السعادة للكثير من الناس .. ولست اقصر ذلك على الثوريين والاشتراكيين ، والوطنيين فى البلاد المغلوبة على امرها ، ومن إلى هؤلاء ، وإنما اراه يشمل ايضا الكثيرين الذين يؤمنون بقضايا اقل من تلك شانا .. فمن السهل للمرء ان يجد امرا يعتقد بصحته ويؤمن به دون ان يكون فى ذلك الأمر شىء من الخيال المتطرف ، فإذا صح اعتقاده وإيمانه فإنه لا يلبث ان يجد فيه ما يشغله فى سويعات فراغه ، وما يملأ عليه حياته ..

والاستغراق فى هواية من الهوايات لا يختلف فى كثير عن الإيمان بقضية غير جلية ولا شائعة .. ومن مشاهير العلماء الرياضيين الذين لا يزالون على قيد الحياة ، عالم قسم وقته بالعدل والقسطاس بين العلوم الرياضية وهواية جمع طوابع

البريد . ويخيل إلى انه يجد فى هذه الهواية تسرية تهون عنه حين يعز عليه ان يمضى فى علومه تلك .. وليست مصاعب إثبات النظريات الرياضية بالشىء الوحيد الذى تعالجه هوايه جمع طوابع البريد .. كما ان الطوابع ليست بالشىء الوحيد الذى يمكن هواية جمعه .. فهناك الخزف القديم ، وعلب السعوط ، والعملات القديمة .. وقد تقول أن هذه المتع البسيطة تبدو للكثيرين منا متواضعة .. فقد مارسناها فى صبانا ، حتى إذا كبرنا خيل الينا — لسبب او لآخر — انهالا تليق بالرجال الناضجين .. وهذا محض خطا ، فإن كل متعة لا تنطوى على ضرر للغير ، خليقة بان تكون ذات قيمة ونفع .. وانا — من ناحيتى — اجمع الانهار ، اى اننى اهوى ارتيادها ، وأشعر بالأسف لأننى لم ازر بعضها بعد .. ولست أخجل من مثل هذه العواطف الساذجة .. وهناك من يشغف بلعبة مثل « البيزبول » ، فهو يقلب صفحات الجرائد فى لهفة ، ويجد فيما يذاع بالراديو من انبائها لذة تثيره ..

احب الناس فى غير رغبة فى التسلط أو التملك

على ان الهوايات والألعاب الرياضية ليست فى الغالب من الموارد الأساسية للسعادة ، وإنما هى وسائل للفرار من الحقيقة ، وتناسى الآلام التى نعجز عن تحملها لفترة من الزمن .. وإنما تتوقف السعادة الأصلية اكثر ما تتوقف على ما نسميه الاهتمام الودى بالأشخاص والأشياء .. فالاهتمام الودى بالأشخاص نوع من المحبة ، لا يتطلب استجابة ، ولا يدعو إلى تشبث ورغبة فى التملك ، لأن النوع الذى يتطلب هذا كثيرا

ما يكون مبعثا للشقاء .. إنما النوع الذى يؤدى إلى السعادة هو ذاك الذى يغرى على تأمل الناس والابتهاج بما اوتوا من خصال فردية وهو الذى يتيح مجالا للاهتمام والاستمتاع باولئك الذين تصلنا الظروف بهم ، دون ما رغبة فى ان نبسط عليهم اى سلطان او نفوذ ، او فى ان نستاثر بإعجابهم ، فالشخص الذى يسلك نحو الناس هذا المسلك صادقا ، يجد فيه موردا للسعادة ، ونبعا لتعاطف متبادل .. إذ ان علاقاته بسواه — سواء كانت بسيطة او وطيدة — تغدو كافية لإرضاء نفسه وعواطفه .. ومجرد إحساسه الداخلى بالسعادة ، كفيل بأن يجعله رفيقا يستطيب الناس صحبته .. وهذا — فى الوقت ذاته — يضاعف من سعادته .. وهكذا .

ولقد اشرت من قبل إلى ما دعوته بالاهتمام الودى « بالأشياء » ، وهو تعبير قد يبدو غير دقيق . ولكننى اعتقد ان ثمة شيئا شبيها بالود والصداقة فى اهتمام العالم الجيولوجى بالصخور — مثلا — واهتمام عالم الآثار بالاطلال .. وهذا الاهتمام خليق بان يكون عنصرا اساسيا فى مسلكنا نحو الأشخاص والجماعات .. ومع ان المشاعر المتولدة عن الاهتمام « بالأشياء » لا تعادل فى السعادة اليومية ما يتولد عن المسلك الودى نحو اندادنا من « البشر » ، إلا انها برغم ذلك عامل مهم من عوامل الرضى .. ذلك لأن الدنيا واسعة ، وقوانا فيها محدودة ، فإذا ارتبطت سعادتنا بأسرها بالظروف الشخصية فحسب ، فإننا لا نلبث ان نجد انفسنا مسوقين لأن نتطلب من الحياة فوق ما فى طوقها ان تمنحنا .. والاسراف فى الطلب لا يعود دائما إلا بأقل مما يمكن ان يجتنى .. ومن ثم نجد ان

الرجل الذى يستطيع ان ينسى همومه بالاستغراق فى اهتمام حقيقى « بشىء » من الأشياء — كتاريخ الكواكب مثلا — لا يلبث حين يرتد إلى الحياة من تأملاته ، ان يتبين انه اكتسب هدوءا يمكنه من ان يعالج همومه على خير وجه ، بعد ان يكون قد نعم بقسط من السعادة .. والسعادة الحقيقية .. ولو لأمد محدود !

ومما تقدم نجد ان سر السعادة يتمثل فى هذه النصيحة : دع اهتمامك وعنايتك يتسعان إلى اقصى نطاق ممكن .. ويشملان اكبر عدد من الأشياء والأشخاص .. كى يكون لك دائما ما يشغلك عن هموم الحياة ..

الفصل الثانى :
التحمس للاستمتاع بالحياة

وفى رايى ان استطابة الحياة ، والرغبة او التحمس والاقبال على الاستمتاع بها ، هى اظهر وابرز معالم الرجل السعيد ..

ولكى نوضح « الاقبال على الحياة » نضرب مثلا بالتصرفات المتباينة التى تصدر عن الناس إذا جلسوا إلى الطعام .. فهناك من لا يرون فى الأكل غير ضرورة مملة ، فهم يقبلون عليه فى غير اهتمام مهما كان شهيا .. وهم لا يفطنون إلى حاجتهم إليه حتى يبرح بهم الجوع !

وهناك المرضى الذين يجتازون دور النقاهة .. فهؤلاء لا ياكلون إلا عن شعور بالواجب ، لأن الطبيب انبأهم بضرورة الاهتمام بتغذية انفسهم لتنمو قواهم .

على أن هناك من الجهة الأخرى : الاكولون ، الذين يهتمون بأصناف الطعام ولذة مذاقها .. فهم يبداون الاكل والامل يملأ نفوسهم ، فلا يلبثون أن يتبينوا انه اقل جودة — فى الطهو والإعداد — مما كان ينبغى !

ثم هناك النهمون الشرهون ، الذين ينقضون على الطعام فى لهفة وإقبال ، فيملأون منه بطونهم على سعتها ، ثم يتراخون فى أماكنهم ويغطون فى نومهم متخومين ..

واخيرا ، هناك اولئك الذين يبداون الأكل بشهية سليمة ، فيستمرئونه ، ويأكلون منه فى اعتدال حتى يكتفوا ، ثم يتحولون عنه ..

ومثل الذين يجلسون إلى مائدة الحياة مثل هؤلاء جميعا فى مسلكهم نحو ما تقدمه لهم المائدة من اطايب .. ومثل السعيد من الرجال مثل النوع الأخير ممن اوردنا من الآكلين .. اما ذات الذى يضيق بالاكل فشبيه للتعس الذى يعانى الشقاء الذى كان يردده « بايرون » فى قصائده ، إذ كان يرى ان الأمس خير من اليوم ، وان الحياة لن تؤثر بنى الإنسان بخير مما آثرتهم به فى الماضى .. اى ان « اليوم الذى ينقضى لا يجىء أفضل منه » على حد التعبير الدارج .. فى حين ان الناقه الذى يقبل على الأكل بشعور من يؤدى « واجبا » ، يشبه — فى معرض الحديث عن السعادة — الزاهد المتقشف .. والشره النهم فى الطعام يقابل الشهوانى المكب على ملذات الحياة .. الخ .

ومن العجيب ان جميع هؤلاء — اللهم إلا الشره النهم — يزدرون الشخص الذى اوتى شهية متفتحة للأكل ، ويرون انهم

ارقى منه ، وأن من النقص المعيب ان تستمرىء الطعام لأنك جائع ، او تستطيب الحياة لانها حافلة بالعديد من المناظر المتعة المتباينة ، والتجارب المثيرة .. ومن ثم فهم يطلون من علياء وهمهم على أولئك الذين يزدرونهم وكأنما هؤلاء مخلوقات ساذجة بسيطة ..

الزهد مرض يجب أن يعالج !

والواقع اننى لا اقر هذا الرأى فى شىء ، فكل الوان التعفف والزهد — فى رايى — مرض لا امارى فى ان بعض الظروف قد تفرضه بحيث لا يكون ثمة سبيل إلى تفاديه ، ولكنه — مع ذلك — يجب ان يعالج إذا ما حدث بأسرع ما يمكن ، لا ان ينظر إليه كنوع من الحكمة السامية !!

مثل ذلك مثل الشخص الذى لا يحب « التوت » ، فمن اية وجهة يعتبر اسمى او ارقى ممن يحب التوت ؟.. الواقع انه ليس ثمة دليل مجرد — لا يستند إلى اهواء شخصية — على ان التوت فاكهة طيبة او غير طيبة ، فهى طيبة لدى من يحبها ، وهى فجة بالنسبة لمن لا يحبها .. غير ان الذى يحبها يستأثر منها بمتعة لا تتوفر لدى الذى لا يحبها ، ومن ثم فإن حياته أكثر بهجة ، كما انه أكثر تمشيا مع الحياة التى يعيش فيها ، من الآخر ..

والشىء نفسه ينطبق على ما هو اهم .. فالرجل الذى يستمتع بمشاهدة مباراة فى كرة القدم ، يمتاز عن الذى لا يجد فى ذلك متعة .. والرجل الذى يستمرىء القراءة يمتاز عن

الذى لا يستمرئها ، بدرجة تفوق ما فى المثال السابق ، لأن فرص القراءة اكثر سنوحا وتوفرا من فرص مشاهدة مباراة كرة القدم ، وكلما ازدادت الأشياء التى يهتم بها الإنسان ، كانت فرص السعادة لديه اكثر ، وكان اقل تعرضا لأن يكون تحت رحمة القدر ، إذ أنه إذا فقد متعة فسرعان ما يجد غيرها ..

وقد تكون الحياة اقصر من ان تسمح بالاستمتاع بكل شىء ، وإذن فيجدر بنا ان نهتم بما يكفى من الأشياء لكى يملأ علينا أيامنا ..

مرض الاعراض عن الدنيا ، أو الانطواء على النفس

وكلنا معرضون لمرض الانطواء ، الذى يوحى إلى المرء بأن يعرض عن الدنيا بأسرها ، ليتأمل الفراغ الذى فى أعماقه .. والواقع ان الذهن آلة غريبة تخلط المواد التى تقدم إليها بطرق مدهشة ، ولكنها إذا حرمت من هذه المواد التى تأتيها من العالم الخارج عنها ، باتت بلا حول ولا قوة . وهذه حال الرجل الذى فقد التحمس للحياة والإقبال عليها .. فالرجل الذى يقصر اهتمامه على نفسه لا يجد شيئا فى أعماقه يستحق المشاهدة .. اما الذى يحول اهتمامه بعيدا عن شخصه ، فإنه يجد — فى اللحظات النادرة التى يفحص فيها نفسه — اعجب مجموعة متعددة ، متباينة ، من العناصر التى تثير الاهتمام ، وقد فرزت ، ثم مزج بعضها ببعض فى اشكال جميلة او مفيدة ..

وللإقبال على الحياة اشكال تفوق الحصر .. ومن ثم فالحياة لا يمكن أن تكون يوما مملة للمرء الذى يجد فى اى شىء يعرض

له مادة للتأمل والتنقيب عن المعانى ، كما كان يفعل « شرلوك هولمز » حين كان يستقرىء اى شىء يعثر عليه ما يرجو من بيانات !.. ولك ان تتصور الأشياء المختلفة التى يسهل ملاحظتها أثناء نزهة خلوية .. فمن الناس من يهتم إذ ذاك بالطيور ، ومنهم من يهتم بالخضر ، وثالث يهتم بطبقات الأرض ، ورابع بالزراعة ، وهكذا ..

كذلك ما اعجب تباين مسالك مختلف الناس نحو زملائهم من بنى البشر !.. فهناك من يخفق تملما فى تأمل زملائه اثناء السفر فى القطار ، فى حين أن هناك من يتأملهم فى تمعن ، ويحلل شخصياتهم ، ويكون بعض الآراء عن ظروفهم ، وقد يوفق فى ان يحدس ادق الاسرار الخفية فى حياة بعضهم ..

وكما يتباين الناس فيما يكونونه من آراء عن سواهم ، نراهم يختلفون فى شعورهم نحوهم .. فمن الناس من يكاد يضيق بكل الناس .. ومنهم من يوفق بسهولة وسرعة إلى توطيد الشعور الودى مع أولئك الذين تدفعه الظروف إلى الاتصال بهم ، ما لم يكن ثمة سبب واضح لأن يشعر بغير ذلك ..

الإقبال على الحياة فى الأسفار .. وفى المرض

ولنعد مرة اخرى إلى حديث الأسفار .. فمن الناس من يجوس خلال كثير من البلدان ، فيهبط فى خير الفنادق ، ويحظى بعين ما كان يحظى به فى وطنه من ماكل ، ويجتمع بنفس من كان يلتقى بهم فى بلده من اغنياء خاملين ، ويتحدث فى نفس الموضوعات التى كان يتحدث بها حول مائدته فى موطنه ..

فإذا عاد من سفره لم يشعر بغير الارتياح من الملل الذى داخله لطول تنقله فى القطارات الفاخرة !

على ان هناك من يحرصون اينما حلوا على تبين أهم ميزات المكان الذى يهبطون فيه ، وعلى التعـرف على الناس الذين يمثلون تلك البيئة ، وعلى ملاحظة كل ما يدعو إلى الاهتمام من الشئون الاجتماعية او التاريخية ، ثم يعـودون إلى بلادهـم برصيد جديد مدخر من الأفكار الممتعة ، يهون عليهـم ليالى الشتاء ..

وفى كل هذه المواقف المختلفة ، نرى الرجـل الملىء بحب الاقبال على الحياة يمتاز على ذاك الذى لا يستطيبها .. حتى التجارب غير السارة تكون ذات نفع له !.. ومن المجـافاة للحق ان نقول ان هؤلاء الناس بمنأى عن ان يكونوا تحت رحمة القدر ، فإن من المحتمل جدا ان يفقدوا رغبتهم فى الحياة لو انهم فقدوا صحتهم مثلا .. وإن كانت هذه ليست بقاعدة محتومة ، فقد عرفت أناسا ماتوا بعد سنوات قضوها فى عذاب وآلام مبرحة ، ولكنهم ظلوا مع ذلك محتفظين بحبهم للحياة حتى آخر لحظة .. ذلك لأن بعض انواع المرض لا تقوى على القضاء على روح الإقبال على الحياة واشتهائها ..

اشتهاء الحياة حافز على التفوق ..

واشتهاء الحياة يكون فى بعض الأحيان امرا عاما ، ولكنه فى أحيان أخرى امر خاص .. بل وخاص جدا . والذين قرأوا قصة « لافنجرو » يذكرون ذلك الرجل الذى فقد زوجته التى

كان مشغوفا بها ، فشعر ان الحياة جرداء خاوية .. وكان يتجر بالشـاى ، فأخذ يتغلب على ملل الحياة بمحاولة تعلم اللغة الصينية خلال النقوش التى كانت على صناديق الشاى .. فأفضى به هذا إلى ان وجد فى الحياة شيئا جـديدا ابـستثار اهتمامه ، فأقبل على دراسة كل ما يختص بالصين فى تحمس وشغف ..!

ومن المستحيل ان يتنبأ المـرء بما قد يجتذب اهتمـام أى إنسان ، ولكن معظم الناس قادرون على أن يوجهوا اهتمامهم لأمر من الأمور — حسب ميولهم — فإذا تم ذلك تحررت حياتهم من التكرار الرتيب الممل ، واستطاعوا ان يقبلوا على الحياة ..

ومع ذلك ، فمن المتع الخاصة ما يكون موردا أقل ادرارا للسعادة من الرغبة العامة فى الحياة ..

ولقد ذكرنا فيمن ذكرنا — حين مثلنا الحياة بالمائدة والناس بالآكلين — شخصية الشره النهم .. وقد يرى القـارىء أن مشتهى الحياة — الذى دابنا على إطرائه — لا يختلف فى شىء عن هذين النوعين من الناس :

الاقبال على الحياة شىء .. و « الشراهة » شىء آخر !

لقد كان القدامى يعتبـرون الاعتـدال من أهم الفضـائل اللازمة . ولكن الكثيرين تحولوا عن هذا الرأى بتأثير إيحـاء الثورة الفرنسية ، واصبحت الميول الجامحة موضع إعجاب ، حتى لو كانت هدامة أو معادية للمجتمع . ومع ذلك ، فقد كان القدامى على حق وصواب . فلا بد للحياة الطيبة من توازن بين

انواع النشاط المختلفة ، فلا ينبغى الاستمرار فى احدها إلى درجة تجعل من المستحيل ممارسة الأنواع الأخرى .. وصاحبنا الشره يضحى بكل المتع فى سبيل متعة الأكل ، ومن ثم فهو يقلل محصوله الاجمالى من السعادة فى حياته .. وكثير من الأهواء الأخرى تغرى الإنسان على التمادى فيها إلى هذا الحد .. فقد كانت الامبراطورة « جوزفين » ذات شراهة .. ولكن إلى الثياب ! فكان « نابليون » يدفع — فى بادىء الأمر — حساب الحائكة طائعا ، وان أخذت احتجاجاته فى الازدياد ، حتى انتهى به الأمر إلى ان صارح زوجته بأن عليها ان تتعلم الاعتدال ، وانه لن يدفع بعد ذلك من نفقات ثيابها إلا بالقدر المعقول .. فلما تلقت اول كشف للحساب من الحائكة بعد ذلك ، تولتها الحيرة ، ولكنها سرعان ما اهتدت إلى حل ، فذهبت إلى وزير الحربية وسألته ان يدفع حسابها من الاعتمادات المخصصة للحرب .. وإذ كان يدرك ان لها من السلطان ما يكفى لاقصائه عن منصبه ، فإنه استجاب لرغبتها .. وقد ترتب على هذا الأمر التافه فى ذاته نتائج — ليس هذا مجال تفصيلها — انتهت إلى ان فقد الفرنسيون « جنوا » !

وسواء كانت القصة صحيحة ، او كانت تنطوى على مغالاة، إلا انها تكفى لأن تبين إلى اى مدى تنساق المرأة وراء الشغف بالثياب !

وإدمان الخمر والافراط فى الحب الجنسى مثالان آخران من امثلة الشراهة التى تخرج عن نطاق الاقبال على الحياة او اشتهائها .. والمبدأ الذى ينبغى ان نتبعه فى هذه الأمور ، او

الحد الذى نلتزمه ، هو ان كلا من اذواقنا وشهواتنا — على حدة — يجب ان يتسق مع الهيكل العام لحياتنا ، ولكى يكون مبعثا للسعادة يجب ان يتلاءم مع الصحة ، وأن يتمشى مع مودة اولئك الذين نحب ، ومع احترام المجتمع الذى نعيش فيه .

ومن اهوائنا ما يمكن التمادى فيها دون تجاوز لهذه الحدود، ولكن منها ما لا ينطبق عليه هذا القول .. فالرجل الذى يهوى الشطرنج مثلا — لا حاجة به إلى ان يحد من هوايته إذا كان اعزب، مقتدرا من الناحية المالية، اما إذا كانت له زوجة واولاد، ولا موارد خاصة له ، فإن من واجبه أن يحد من هوايته بكل ما فى وسعه .

مقياس الاعتدال فى ممارسة الهوايات

وهناك اشياء يجب ان نجعلها بمثابة سياج لحياتنا لا يتجاوزه اى هوى من اهوائنا وإلا صار مصدرا للشقاء . ومن هذه الأشياء الصحة ، والتمتع بمواهب خاصة ، وامتلاك دخل يكفى لسد الحاجات الضرورية ، واداء الواجبات الاجتماعية التى لا بد منها ، كتلك التى ندين بها للزوجة والأبناء . فإذا ضحى رجل بهذه الأمور فى سبيل الشطرنج مثلا ، فإنه لا يكون اقل سوءا من مدمن الخمر ..!

ولقد كان لدى الاغريق مقياس للاعتدال فى امثال هذه الحال: فالرجل الذى يهوى الشطرنج إلى درجة تجعله يترقب خلال عمله المباراة التى سيخوضها إذا ما آن له فى المساء ان يلعب ، رجل مجدود ، سعيد الحظ .. اما الرجل الذى يتخلى عن عمله

ليقضى يومه فى لعب الشطرنج فرجل انعـدمت فيه فضـيلة الاعتدال !

على ان ثمة اعمالا اوتيت من السمو والنبل ما يبرر التضحية بكل شىء فى سبيلها .. فلا لوم ولا تثريب على الرجـل الذى يضحى بحياته فى الدفاع عن وطنه وإن ترك زوجتـه واولاده معدمين .. ولا يعاب الرجل الذى يتوفر على تجـارب تبشر بكشف علمى عظيم ، إذا كان استغراقه فى التجارب يكبد أسرته عناء العيش فى فقر ، ما دامت تجاربه هذه كفيلة بأن تكلل فى النهاية بالنجاح .. على انه إذا اخفق تعرض لسخط الرأى العام ، وهو جزاء غير منصف ، لأن احدا لا يستطيع أبدا ان يضمن لنفسه النجاح فيما هو مقدم عليه ..

الشراهة تخفى رغبة فى النسيان !

وإذ نمضى قدما فى التفرقة بين الشراهة إلى الطعام وبين اشتهاء الحياة ، أود ان اذكر اننى أعتقد ان ثمة فارقا نفسيا عميقا بين الشره وبين الأكول ذى الشهية السليمة للأكل .. فالمرء الذى تطغى فيه رغبة على بقية الرغبات الأخرى ، يعانى عادة من اضطراب متأصل فى أعماقه ، فهو يبغى التهرب منه .. وهذا نراه واضحا فى حالة مدمن الخمر ، فالناس عادة تقبل على الشراب بغية النسيان ، ولولا ان فى حياتهم اشـباحا يودون الفرار منها ، ما آثروا السكر على اليقظة والرشد ..

والقول ذاته ينطبق على كل النزوات الجامحة، فإن ممارسيها لا ينشدون المتعة فيها بالذات ، وإنما فى النسيان الذى يصاحبها

.. بيد ان ثمة اختلافا كبيرا بين نسيان يرجى بوسائل حقيرة، ونسيان يتأتى من وراء ممارسة مواهب مرغوبة فى حد ذاتهـا .. فالرجل الذى علم نفسـه اللغة الصـينية ــ فى قصة « لافنجرو » كما ذكرنا ــ كان ينشد النسيان ، ولكنه سـعى إليه بجهد لا يؤدى إلى ضرر ، بل هو على العكس شحذ ذكاءه وزاد معرفته .. ومثل هذه الوسيلة من وسائل الفـرار من اشباح الحياة ، لا لوم عليها ولا تثريب .. على عكس السعى للنسيان عن طريق الشراب او الميسر !

على انه لا مراء فى ان ثمة حالات تقع وسـطا بين هـذين النوعين .. فماذا نقول ــ مثـلا ــ فى الرجـل الذى يقـوم بمغامرات جنونية فى الطيران او فى تسلق الجبال لأنه لم يعـد يحفل بالحياة ؟.. اننا قد نعجب به إذا كان لمخاطراته هدف عام .. اما إذا لم يكن لها هدف ، فإننا نضعه فى درجة لا تفوق درجة السكارى والمقامرين إلا قليلا ..!

سجية فى الحيوان ، والإنسان « الحر » !

والاقبال على الحياة ــ عن شعور صادق صحيح لا مجرد رغبة فى النسيان ــ جزء من التركيب الطبيعى للإنسان ، وإن قضت عليه بمرور الأجيال ظروف تعسة .. فأنت ترى الصغار يهتمون بكل ما يرون ويسمعون ، إذ ان الدنيا مليئة بالمفاجآت التى تدهشهم ، ومن ثم يندفعون فى حماس وراء المعـرفة ــ ولست اعنى المعرفة المدرسية ، وإنما اقصد التعرف إلى كل ما يسترعى اهتمامهم ..

والحيوانات — حتى التى جاوزت مرحلة الصغر منها — تظل محتفظة بروح الاقبال على الحياة ، ما لم تعكر عليها المتاعب الصحية هناءها ..

كذلك الإنسان الذى لم يمن يوما بخيبة او فشل يهزل كيانه ، فإنه يظل محتفظا باهتمامه الطبيعى بكل ما فى الدنيا — خارج شخصه .. وطالما بقى محتفظا به ، فإن الحياة تبدو له هنيئة ، بهيجة .. اللهم إلا إذا رسفت حريته فى قيود لا ضرورة لها . والواقع ان فقدان الرغبة والاقبال على الحياة فى المجتمع المتحضر ترجع فى الغالب — واكثر ما ترجع — إلى القيود المفروضة على الحرية ، والتى لا غنى عنها لأنها من لوازم الحياة التى ينتهجها المجتمع .. فبينما كان الرجل الفطرى يقبل على الصيد إذا جاع ، مدفوعا بدافع مباشر ، نرى الرجل العصرى الذى يذهب فى ساعة معينة من كل صباح إلى عمله ، ينساق فى الواقع بنفس الدافع — وهو الحاجة إلى كسب العيش — ولكن بصورة ملتوية .. فالرجل حين ينطلق إلى عمله لا يكون جائعا ، بل انه يكون قد غادر مائدة الفطور لتوه .. ولكنه يدرك ان الجوع لن يلبث ان يواتيه ، وان الذهاب إلى العمل وسيلة لاشباع الجوع الذى يأتى فى المستقبل ..

لا حرية فى المجتمع المتحضر !

وهكذا الأمر بالنسبة للدوافع جميعا . فالدوافع الغريزية غير منتظمة ، ولكن العادات فى المجتمع المتحضر يجب أن يكون طابعها الانتظام .. فالقبيلة — فى الحالات الفطرية — إذا تهيأت للحرب ، دقت الطبول التى تثير الحماس للقتال ، وكان لاندفاع

الجموع إيحاء يدفع كل فرد بدوره .. اما الأعمال الجماعية فى العصر الحديث فلا يمكن ان تؤدى بنفس الطريقة ، إذ من المستحيل إذا اريد إطلاق قطار من محطة ما فى موعد محدد — مثلا — ان نلجأ إلى الموسيقى البربرية لإثارة الحوافز التى توحى للسائق ولعامل الإشارة وللحمال بأن ينشطوا للعمل .. ولكن كلا منهم يقبل على عمله من تلقاء نفسه لشعوره بأن اداءه واجب .. ومن ثم فالدافع الذى يحركهم ليس مباشرا ، وإنما هو غير مباشر ، لانه لا يحفزهم للجهد لمجرد ذاته ، وإنما هو يحفزهم لنيل الجزاء الذى يتأتى عن الجهد ..

ومعظم حياتنا الاجتماعية اليوم تسير على هذا المنوال .. ففى كل لحظة يتعرض الإنسان المتحضر لقيود تحد من دوافعه الغريزية ، مما يجعل من العسير عليه ان يحتفظ بالرغبة فى الحياة والاقبال عليها .. ومع ذلك ، فلا سبيل إلى قيام المجتمع المتحضر بدون تقييد الدوافع الغريزية إلى درجة ما ، لأن تضارب الدوافع يحول دون تيسر ارقى اشكال التعاون التى تتطلبها النظم الاقتصادية الحديثة ..

وبالرغم من كل هذا ، فإن هناك افرادا يستطيعون ان يحتفظوا برغبتهم فى الحياة وإقبالهم عليها ، ما لم تستغرق جهودهم متاعب نفسية ..

الفصل الثالث : المودة والدب

ومن اهم اسباب فتور الاقبال على الحياة شعور المرء بانه غير اثير بحب احد ، فإن شعور الإنسان بانه محبوب ، يذكى فى نفسه لذة العيش والاقبال على الحياة

وينشأ شعور المرء بأنه غير محبوب ، عن عدة أسباب متباينة : فهو قد يرى نفسه قبيح الشكل إلى درجة لا تشجع احدا على حبه .. او هو ربما اعتاد منذ صغره ان يحظى بنصيب من الحب اقل مما كان يحظى به اقرانه من الأطفال .. وقد يكون هو بالفعل مخلوقا لا يجتذب محبه الناس ، وإن كان هذا فى الغالب يرجع إلى فقدان الثقة فى النفس ، نتيجة صدمة اصابت الشخص فى الصغر ..

وشعور المرء بأنه غير محبوب قد يدفعه إلى عدد من التصرفات المتباينة .. فهو قد يبذل اقصى الجهود لاكتساب الود ، بالاسراف فى السخاء والكرم إلى درجة غير مألوفة .. وان كان هذا ابعد المسالك عن النجاح المضمون ، لأن الحائز على الكرم كثيرا ما يبين خلال تصرفات الكريم ، وقد جبلت النفس البشرية على ان لا تبذل الود إلا لأقل الناس سعيا وراءه .. ومن ثم فإن الرجل الذى يشترى الود بأعمال الخير والبر، لا يلبث ان ينهار وهمه لما يبدو له من عدم تقدير الناس لفضله، إذ لا يخطر له ببال ان الود الذى يحاول ابتياعه اغلى واعز من الفوائد المادية التى يقدمها ثمنا له ..

ومن الناس من إذا فطن إلى انه غير محبوب ، سعى إلى الثأر لنفسه من العالم اجمع بأن يشعل الحروب ، او يقيم الثورات ، او يغمس قلمه فى مداد من الأفكار المسمومة .. ومثل هذا التصرف يتطلب من صاحبه قوة شخصية تكفى لأن تمكنه من ان يعادى الدنيا كلها ..

على ان الذين يسلكون هذا الاتجاه قلة بين الناس ، والاغلبية الساحقة من الرجال والنساء ، يستسلمون — إذا

اعرض الناس عن حبهم — لليأس المظلم الذى لا تبدد ظلماته سوى ومضات من الحسد او الشر .. والسائد ان حياة افراد هذا الفريق من الناس تغدو مركزة حول انفسهم ، فلا يعودون يأبهون بسواهم ، إذ يخلق افتقاد الود عندهم شعورا بالقلق وعدم الطمأنينة .. ومن ثم فهم يحاولون التهرب من هذا الشعور بأن يعتادوا لونا خاصا من الحياة يتركونه حتى يتسلط عليهم تماما ، فيغدون عبيدا له .. ولهذا تجدهم ينطوون على انفسهم خوفا من برودة العالم المحيط بهم ..

اما الذين يواجهون الحياة مطمئنين ، فغالبا ما يكونون اسعد من اولئك الذين يواجهونها والطمأنينة تعوزهم .. لأن الشعور بالطمأنينة لا يودى بهم إلى التهلكة ، بل انه يساعد المرء على ان ينجو من اخطار قد لا يقوى غيره على النجاة منها .. وانت إذا سرت على لوح ضيق فوق هوة عميقة ، فإن مجرد الشعور بالخوف كفيل بأن يرديك فيها .. وهكذا الحال فى طريق الحياة !

الاعجاب يقوى الشعور بالطمأنينة ..

والشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس له اشكال عدة ، ولكنه فيما يختص بالحياة عموما ، يتأتى عن تعود المرء ان يتلقى من « المودة » قدرا يعادل ما هو فى حاجة إليه ..

والمودة المكتسبة ، لا المودة المبذولة ، هى التى تخلق الشعور بالطمأنينة .. وإن كان الغالب ان المودة « المتبادلة » ابعد اثرا فى خلقه .. ولو شئنا ان نكون اكثر دقة ، فخليق بنا

ان نقول ان الاعجاب — لا المودة وحدها — يبث فى النفس الشعور بالطمأنينة .. وانك لتجد أولئك الذين يتوقف نجاحهم فى مهنهم على اكتساب إعجاب الراى العام — كالممثلين والوعاظ والخطباء — يعتمدون باستمرار واطراد على تصفيق الجماهير .. ويبلغ إقبالهم على الحياة واستطابتهم إياها اشده إذا ما احرزوا ما هم بحاجة إليه من إعجاب الراى العام .. فإن لم يحرزوا ذلك انقلبوا ساخطين ، وانطووا على انفسهم .. ذلك لأن حب العالم إذا ما حظى به امرؤ ، كفيل بأن يستل من قلب ذلك المرء كل خوف وان ينتزعه من عزلته وانطوائه ..

الحب الذى يبدد الخوف .. والحب الذى يزيده !

على أن هـذا الأثر ليس نتيجـة حتمية لكل انواع الحب والمودة ، إذ لا بد للنوع الذى يؤتى هذه النتيجة ان يكون قويا ، جريئا ، نزاعا إلى السمو اكثر منه إلى طلب السلامة ، ومن ثم نرى الشخص الذى يحظى به لا يحفل بالسـلامة فى سـبيل الرقى الذى يتجه إليه ..

وعلى النقيض من ذلك الود الذى يشبه حب الأم الجبـانة التى لا تفتأ تحذر ابنها مما قد يتعرض له من نكبات ، والتى تظن أن كل كلب متحفز لأن يعض ابنها ، وان كل بقرة ليست سوى ثور وحشى هائج .. فمثل هذه الأم تخلق فى ابنائهـا الجبن ، وتجعلهم لا يشعرون بالطمأنينة إلا إلى جوارها .. وبمضى الزمن يغدو هؤلاء الأطفال اسوأ حالا مما لو كانوا لم ينعموا بالحب اطلاقا ..!

وكثير من الناس إذا وقعوا فى الحب بحثوا عن ملجأ صغير يلوذون به من الدنيا ، وينعمون فيه بما يفتقدون من اطـراء

وإعجاب ربما كانوا غير اهل له . لهذا كان البيت بالنسبة لأكثر الناس ملاذا من الحقيقة والواقع ، إذ ان مخاوفهم وجبنهـم تحملـهم على ان يسـتطيبوا صـحبة من يسرى عنهم ويبث الارتياح فى نفوسهم .. وهم ينشدون من زوجاتهم ما لم يجدوه من قبل من أمهاتهم الحمقاوات .

وليس من السهل تحديد خير انواع الود ، إذ لا بد من ان نجده مشوبا بعنصر وقائى .. فنحن لا نغفل قط الضر الذى يصيب من نحب ، ولو اننا تعمقنا فى بحث هذه الحقيقـة ، لوجدنا ان خوفنا من اجل سوانا افضل — إلى حد بسيط — من خوفنا من اجل انفسنا .. ولكنه كثيرا ما يكون ستارا لاهتمامنا بانفسنا .. ولعل فى هذا ما يفسر لنا سر حب كثير من الرجال للنساء الكثيرات التخوف والتوجس ، فإن هذا التخوف يتيح للرجال ان يفرضوا حمايتهم على اولئك النساء .. وبمعنى أوضح ، يسهل لهم فرصة تملكهن والزواج منهن !

المرأة « ارقى » من الرجل فى حبها !

ولقد قصرنا حديثنا عن الحب — حتى الآن — على ناحيـة علاقته بالطمأنينة .. ولكننا يجب ان لا نغفل انه بالنسـبة للإنسان الناضج ، لابد وان ينطوى على هدف آخـر ، هـو الابوة .. والعجز عن المراودة على الحب الجنسى مصدر من مصادر الشقاء للرجل او المراة ، لأنه يفسد الحياة الزوجيـة ويحرم الطرفين لذة الرغبة فى الحياة والاستمتاع بها ..

وهذه الظاهرة اشد اثرا لدى الرجل منها لدى المراة ، لأن المراة اكثر استعدادا لأن تحب الرجل لشخصيته دون ما شىء

آخر .. فهى تنشد فيه ميزات وخصالا تفوق تلك التى ينشدها هو لديها ، وهى فى هذا تعتبر ارقى منه ..

ومرة اخرى ، قصرنا حديثنا حتى الآن على الحب المكتسب، دون ان نسهب فى الكلام على الحب المبذول .. فهذا بدوره نوعان ، احدهما يعتبر اهم تعبير عن الرغبة فى الحياة ، فى حين ان الآخر يعبر عن الخوف ..

فلو اننا افترضنا انك خرجت على ظهر سفينة تسير فى يوم جميل بحذاء الساحل ، فإنك لا تلبث أن تعجب بالساحل وتستشعر غبطة تستمد فى الواقع من نظرك إلى ما هو خارج عن كيانك ، فليست لها اية علاقة او صلة بأية حاجة ماسة فى اعماقك .. اما إذا غرقت السفينة وطفوت على الماء ، واضطررت إلى ان تسبح إلى الشاطىء ، فإنك تجد نفسك بحاجة إلى نوع جديد من الحب ، يمثل لك الطمأنينة ضد الموج .. ومن ثم لا يعود جمال الساحل او قبحه ذا اهمية تذكر بالنسبة لحبك إياه وتشوقك إليه ..

وخير انواع الحب الذى تبذله للناس ، هو ذاك الذى يشبه حب راكب السفينة للساحل وهو مطمئن إلى سلامته ، فهو يحبه لجماله ولاعجابه به فحسب .. اما ان تحب او تود لحاجة بنفسك إلى من تحب او تود ولشعورك بأن لديه ما ترجو من امان وحرية فنوع من المحبة اقل شأنا من ذاك ..

وبالاجمال ، فخير الود ما كان متبادلا .. كل يتلقى الحب فى اغتباط ، ويبذله دون ما جهد او تكلف .. وكل يرى الدنيا اكثر اهمية ومتعة بسبب وجود السعادة المتبادلة ..

المحبة التى تمليها المآرب الشخصية !

على أن هناك نوعا آخر — ليس غريبا او غير شائع — وهو الذى ينطوى على استغلال احد الطرفين لمودة الآخر ، فهو يتلقى منه جماع عواطفه ، ولا يبذل له فى مقابلها شيئا تقريبا .. مثل هذا الصنف من الناس مثل مصاص الدماء ، فهو يمتص حيوية سواه ، وبينما يثرى وتزداد مكانته فى الحياة ، نرى الضحية يذوى ويضمحل .. فالمحبة والمودة فى هذه الحال وسيلة لاستغلال الغير فى سبيل المآرب الشخصية .. والذى يعنى بهذا النوع من الود لا يهتم بمن يخال انه قد احبه ، وإنما هو يهتم بمدى ما يستطيع ان يفيد من جهوده ونشاطه ..

وهذا يؤكد ما قلنا من أن خير الود ما كان صادرا عن شعور صادق متبادل .. ونضيف إلى هذا انه يجب أن يكون للصالح المتبادل — ايضا — للطرفين .. والطموح الذى يجرد المرء من الشعور بهذا النوع من الود ، ليس سوى نتيجة سخط أو حقد على الجنس البشرى ، نشأ عن شقاء فى الصغر ، أو عن غبن منى به المرء فى حياته ، فخلق فيه الشعور بالظلم والرغبة فى ان يظلم ..

الحذر فى اظهار الحب يهدد السعادة الحقة !

والواقع ان العقبات — النفسية والاجتماعية — التى تقف فى طريق ازدهار الود المتبادل ، هى اخطر الشرور التى عانى العالم — ولا يزال يعانى منها ، فالناس يبطئون فى اظهار الإعجاب خشية ان يساء استغلال إعجابهم .. وهم يبطئون

فى بذل المودة خشية ان يضاروا ممن يودون ، او من العالم الذى يحصى عليهم تصرفاتهم ويراقبها ومن ثم فهم يلتزمون الحرص والحذر باسم الأخلاق وباسم الحكمة الدنيوية ، فلا يؤدى هذا إلا إلى تثبيط روح الكرم والسخاء والإقدام والمخاطرة .. فى دنيا العواطف والمودة ..

وعندى ان كل الوان الحذر فى الحب ، هى اخطر ما يهدد السعادة الحقة ..



الروح الإيجابية قوة لا حد لها !

تستطيع أن تنال ما تبغى فى الحياة لو انك اردته حقا ، وكنت صادقا فى الرغبة فيه ، وسعيت بحق للحصول عليه .. كل ما عليك هو أن تسائل نفسك : هل هو خير ؟.. وهل هو عادل ؟.. وهل أنت على استعداد للسعى من أجله ؟.. ثم امض فى طلبه ..

ان كثيرا من نعم الحياة المشتهاة ـ مادية كانت أو روحية ـ يتعذر عليك نيلها ، لمجرد انك لم تسع إليها كما ينبغى السعى .. ولو انك انتهجت فى حياتك مسلكا إيجابيا ، وطلبت ما تبغى ، لدان لك !

وصاحب هذا الكتاب ، الذى يرشدك إلى خير وسيلة لتنمية الشخصية الإيجابية ، مؤلف وصحفى وناشر تعمق فى دراسة النفس البشرية وعلاقتها بالحياة المادية ، حتى صار خبيرا يعلم الناس فنون السعادة ، ووسائل الوصول إلى حياة هانئة نافعة ، ذات أثر للفرد وللجنس البشرى .. ذلك هو الكاتب البحاثة « دوجلاس ليرتون » .

كن إيجابيا لا سلبيا !

يؤثر عن المليونير الامريكى « روكفلر » انه لم يستطع فى صغره ان يتم دراسته ، فعمل فى مزرعة ، وراح يدخر بعض اجره الضئيل .. حتى إذا وجد صاحب المزرعة يوما فى ضيق ، عرض عليه أن يقرضه ماله المدخر ، وطلب ان يتقاضى من وراء ذلك « فائدة » مئوية .. فكانت هذه بادرة كشفت عما أوتى من روح « إيجابية » لازمته فى الحياة ، وجعلت منه ذاك المليونير الواسع الثراء ..

والواقع أن النجاح فى الحياة هو غاية كل حى ، لكننا لا نصل إليه إلا يوم ان نشرع فى الإيمان بالقوة الكامنة فى انفسنا ، ونسعى إلى تعزيز معتقداتنا بالتفكير والعمل الإيجابيين .. ونحن نقضى على انفسنا بالفشل إذا ما تركنا الاتجاهات السلبية تسيطر علينا او تدفعنا إلى الرضى بالفتات المتساقط من مائدة الحياة !

ونحن إذا استعرضنا انفسنا واصدقاءنا وحياة غيرنا من الناس فى دراسة بسيطة ، نتبين بجلاء تام ان الناس جميعا ينقسمون إلى نوعين اثنين ، لا ثالث لهما : إيجابيين ، وسلبيين .. فالاتجاه الإيجابى يدفعنا إلى ان نتطلع إلى الأمام فى ثقة ، بينما يحملنا الاتجاه السلبى على ان نلتفت إلى ما خلفنا وإلى ما تحتنا فى خوف وتوجس .. وقد نجمع أحيانا بين هذين المسلكين من مسالك الحياة ، ولكن أحدهما لا يلبث فى الغالب ان يطغى على الآخر ..

والشخص الإيجابى الحق يكون عادة شخصا عاقلا ، متفائلا ، يفكر بأسلوب حاسم ويعيش حياة انشائية مثمرة .. فهو يقول : « إننى استطيع .. سأحاول .. وسأشرع فى السعى من الآن ! » .. ولو أنك تعمقت فى دراسة الفن والعلم والدين والسياسة ، لوجدت ان جلائل الأعمال فيها كانت جميعا نتيجة التفكير والعمل الإيجابيين ..

اما الشخص السلبى فإنه لا يهنأ قط بحياته ، بل يعيش فى خوف ويكف عن ان يردد : « لا استطيع .. بل اننى لا املك ان احاول .. لا سبيل للمقاومة ، ولا مفر من التسليم .. ان كل القوى ضدى .. اننى خائف فى دنيا لا املك لنفسى فيها امرا » .

وما كان يوما للشخص السلبى الروح ان يأتى عملا جليلا يخلده .. فهل تتصور انه كان فى وسع شخص مثل «اديسون» ان يحقق معجزاته فى دنيا الاختراع لو انه كان سلبيا ؟

كل منا فيه قدر من الإيجابية والسلبية

وليس فى دنيا علم النفس ما هو ابيض ناصع البياض ولا ما هو اسود حالك السواد .. اى انه لم توجد بعد النفس الخالية من العيوب والنقائص .. ولا النفس التى افعمتها العقد بالمركبات والانحرافات فلم يعد فيها مجال لغير ذلك .. ولم تخلق بعد النفس التى لا تتعرض للانحراف ، ولا النفس التى يصبح تقويمها مستحيلا ..

وكذلك الحال بالنسبة للإيجابية والسلبية .. فالنفس السلبية تنطوى على قدر من الإيجابية يمكن صاحبها من أن

ينهض فى الصباح فيغادر فراشة ويؤدى بعض اعمال اليوم ذات الطابع الآلى « الروتينى » .. بيد ان طريقته فى الحياة او ذلك الطابع السلبى الذى أوضحناه لا يلبث ان يسد السبيل بعد ذلك فى وجهه فيعوقه عن بلوغ خير النتائج التى يسعى إليها ..

ولقد بدأ معظمنا فى الحياة إيجابيا، يشق سبيله فى حزم وعزم للوصول إلى الغذاء والكساء والراحة .. اجل ، ان معظم الأطفال يبدأون حياتهم إيجابيين ، حتى يصادفوا عقبات ، فإذا بعضهم يتعلمون كيف يحلون مشكلاتهم بطرق إيجابية ، بينما ينقلب غيرهم سلبيين .. وكثيرون يصبحون خليطا غير متسق من الإيجابية والسلبية فى مسلكهم ، فيتعثرون فى الحياة وهم يجاهدون فى صراع مستمر ، إلى ان يتسنى لأحد الاتجاهين ان يطغى على الآخر !

اسأل نفسك ..

لذلك يحسن بك فى أول مرة تشعر فيها بالخيبة والقنوط ، وتشرع فى الاستسلام للعجز عن بلوغ مأربك ، وفى نبذ كل حل يوصلك إليه ، توهما منك بأن لا سبيل إلى سلوكه .. يحسن بك إذ ذاك ان توجه إلى نفسك الأسئلة التالية ، وان تحاول الإجابة عنها بأمانة :

١ ــ الا يجوز ان يكون شعورى بالعجز مجرد وهم افرضه على نفسى ؟

٢ ــ الا يجوز ان تكون العوائق التى تتراءى لى مجرد ظلال لاعتراضات اتصورها ولا وجود لها فى الواقع ؟

٣ — عندما شعرت لاول مرة بأننى لا املك المقدرة على الوصول إلى هذا الهدف المعين المنشود ، هل تعرفت إلى سبب هذا الشعور أو الاعتقاد ، وهل ثمة داع معقول يجعلنى اثق فى انه لا يزال وجيها يستند إلى مبرر ؟

٤ — هل حاولت حقا ان أحقق هذا الشيء الذى اقتنعت بأننى عاجز عن تحقيقه ؟.. ومتى حاولت ذلك ؟.. وإذا لم اكن قد حاولت فلم لا أحاول الآن ، محاولة حقيقية فعلية ، بدلا من ان اقضى على نفسى بالعجز بغير ان أشرع فى المحاولة ؟.. وإذا كنت قد حاولت واخفقت ، فكم عامل اشترك فى هذه الهزيمة ؟ .. هل استطيع ان اسجل هذه العوامل على الورق واستعرضها ؟.. وهل لا تزال هذه العوامل قائمة ؟.. الا يمكن التغلب على بعضها او على جميعها الآن ؟

٥ — هل التفكير فى تحقيق هذا الهدف فعلا يبعث فى جهازى العصبى مسا من القلق والهم ؟.. وإذا كان ذلك حقا ، فمم اخاف على وجه التحديد ؟.. من اين تنبعث هذه المخاوف ؟.. وهل هى معقولة ، او انها مجرد تعلات وحجج استعين بها على التهرب من بذل اى مجهود حقيقى ؟

٦ — ما الذى اكسبه بعدم محاولتى علاج هذا الموضوع محاولة صادقة ؟.. وإذا حققته ، فهل تراه يتضارب مع آراء او معتقدات اعتز بها وارتاح إلى اننى تعودتها ؟

٧ — اليس من الصحيح ان اجاباتى عن هذه الأسئلة قد ازالت إلى حد كبير عددا من الحواجز والقيود التى فرضتها على نفسى ؟.. اليس من الحقيقى اننى إلى الآن لم اكن قد اوليت

هذا الهدف اعتبارا إيجابيا كافيا ، وان إقدامى على دراسته بتفكير إيجابى قد يهدينى إلى حل مرغوب ؟

التردد آفة !

لقد اكتشف علماء النفس ان من اهم اسباب ما قد يصادفك من صعاب فى حل مشكلات الحياة العادية ، انك لا تستطيع ان تبلور مشكلتك .. اعنى ان تركزها وتحددها وتحصرها .. كما انه لا سبيل إلى تحقيق اى عمل ذى قيمة بدون عزم إيجابى يعززه عمل إيجابى .. ومن ثم فإن حياتك اليومية تخضع إلى حد كبير لما تتخذه ، او لما تعجز عن اتخاذه من قرارات ، ولما تقدم عليه من عمل ، او ما تؤثر من تقاعد وتقاعس ، تاركا قراراتك تسير وفقا لما توجهها إليه الظروف .. وكم من ملايين من بنى البشر يدفعون دفعا إلى غير ما يرومون ، من التخاذل والذكاء السلبى ، لا لشيء سوى انهم لا يقدحون زناد افكارهم!؟ .. كم من ملايين يقفون على شفا حالة غريبة من القصور الذهنى تشل عزيمتهم او تقضى عليها ؟.. تأمل تلك السيدة التى تقضى عشرة ايام وهى تحاول ان تبت فيما إذا كانت تبتاع ثوبا جديدا .. فهى تسأل زوجها وتناقشه ، وهى تستشير صديقاتها وتجادلهن ، واخيرا بعد طول أخذ ورد وبعد انفعالات تتذبذب بين جزر ومد ، تنتهى إلى السوق ، وتلج أحد المتاجر ، فتجرب عشرة اثواب او اكثر ، ثم تغادر المتجر دون أن تبتاع ثوبا ، لتلج متجرا آخرا .. وعلى هذا المنوال تكرر التجربة ، دون أن تبت بشيء .. فهى حائرة لا تستطيع أن تقرر ما إذا كانت تبتاع هذا الرداء الذى زينت اطرافه بالفراء ، او ذلك

الذى يزدان صدره بزهور صناعية .. الخ .. وفى النهاية تعود إلى دارها مرهقة ولما تنته إلى قرار ، لتتشاور مع صديقاتها تليفونيا .. حتى إذا عاد زوجها إلى البيت ، أخذت تشرح له كل ثوب وميزاته ، فإذا هو يضطر فى النهاية إلى أن يصحبها إلى السوق ، ويضطرها إلى الرضى بثوب معين قد لا يكون من طراز يلائمها .. هنا يكون قرارها قد اتجه اتجاها خاطئا .. ولكن ، لا .. فالأمر لم ينته عند هذا القرار ، إذ هى قد ترتدى الثوب يوما أو اثنين ، ثم ترده إلى المتجر شاكية من انه لا يلائمها ، أو تلقى به فى قاع صوان الملابس ، وترتدى بدلا منه ثوبا كانت تعتز به من العام الماضى .. الخ .

هذه ناحية واحدة من نواحى التردد فى حياة السيدة « حيرانة » .. فما بالك وهى تعانى مثل هذا فى كل صغيرة وكبيرة ؟ انظر إليها وهى حائرة فى اختيار لحوم اليوم : أتطلب لحما أحمر ، أم قطعة من القفص الصدرى للشواء ، أم تطلب كبدا وكلاوى ؟.. وإذا هى خرجت لأمر من الأمور ، ساورتها الهواجس : هل اغلقت صنبور الغاز أو تركته مفتوحا ، وهل اوصدت الباب او لم توصده ؟.. لا ، لست أبالغ ، فهناك ملايين من السيدات من هذا الصنف !

التقلب والانقياد .. آفة أخرى

وهناك ايضا السيد « متقلب » : منذ سنوات اعياه البت فيما إذا كان يعمل فى الصحافة ، او يعمل فى متجر أبيه .. وقد بت أبوه له فى الأمر اخيرا فعمل فى المتجر .. واحب « متقلب »

إحدى الفتيات ، ولكنه تزوج من فتاة أخرى ، لأنها قررت فى نفسها انها تريده زوجا ، فجعلته يفكر وفق ما شاءت ، بما عرف عن النساء من براعة الإيحاء !

والواقع ان « متقلب » شاب طيب ، ولكن عيبه الأوحد انه لا يستطيع ان ينتهى إلى قرار ، وان يتشبث بهذا القرار ، أن صوابا أو خطأ .. ومن ثم غدا يعيش فى دنيا من صنع سواه .. فالعمل من اختيار ابيه ، والزوجة هى التى اختارته فانصاع لاختيارها ، برغم انه كان يحب سواها .. ولقد سنحت له الفرصة ثلاث مرات كى يترك عمله فى متجر ابيه ويعمل فى الصحافة التى كان يرجوها ، ولكن اباه تدخل فى إحدى المرات الثلاث ، فانصاع له .. وفى المرتين الاخريين تولت زوجته البت بنفسها ، لأنها كانت تريد أن تزهو بانها زوجة تاجر !.. وهكذا سيبقى « متقلب » فى عمله هذا حتى يؤون له أن يقرر أموره بنفسه .

مثل هذا التردد والتأرجح من اشد سموم الحياة الفتاكة ، ويزيد من مفعوله ما يصحبه من مخاوف ، وإهمال ، وعدم اكتراث .. كما يضاعف من مقداره تكرار الشعور بالخيبة والقنوط .. ومن ثم نجد ان الشخص الذى يبتلى بالعجز عن استعمال عقله للتفكير فى اموره ، لا يلبث ان يتردى فى سلسلة من العادات السلبية التى تعمل ضده .

واسوأ هذه العادات هو التسويف .. إرجاء البت .. التردد والتأجيل الذى يفضى إلى عدم اتخاذ رأى او قرار .. واسوأ ما فى هذه العادة ان المسوفين ينتهون إلى ترك البت فى

امورهم إلى سواهم ، بدلا من ان يتخذوا قراراتهم بمحض اتجاهاتهم الإيجابية ..

الاقدام .. والخطأ .. خير من التردد !

ذلك لأن المتردد يخشى إن بت فى امر ان يقع فى خطأ ، ولكن ، اى عيب فى ان يخطىء المرء ؟.. الم يقولوا قديما ان من لم يخطىء لم يصب ولم يعمل ؟.. ان الزعيم يخطىء ، والقائد يخطىء ، والحاكم يخطىء .. ولكن هذا لا يحول بين اى منهم وبين أن يبت ويحسم ويقرر .. وما بلغ احدهم مكانته إلا لأنه قادر على البت فى الأمور ، فى حين يتقاعس سواه !

ويقولون فى تعريف الإدارى الناجح انه الشخص الذى يبت فى الأمور بسرعة ، دون أن يخطىء التقدير إلا قليلا .. او بنسبة ضئيلة إذا قيست بمرات إصابته .. وما من شخص خامل الذكر ، او متخلف عن زملائه فى ركب الرقى ، إلا وكان مترددا يخشى البت فى تصريف اعماله ، حتى لا يخطىء او يجر على نفسه المسئولية والمتاعب !

هب انك تخطىء احيانا .. وهب ان خطاك يكون جسيما ، فما فى ذلك ؟.. ليس بين الناس من يصيب على طول الخط .. وإن أمتع ثمار الحياة لتصيب اولئك الذين يقدمون على البت فيما يعرض لهم من شئون ، ويردفون البت بالتنفيذ ، ولا يحجمون عن السعى لما يؤمنون أن من حقهم نيله من المطالب ..

وكم من أناس ذاع صيتهم فى التاريخ لم يسلموا من الخطأ ، ولكن الخوف من الانزلاق إليه لم يجعلهم يقنعون بالتفكير السلبى .. وكثيرا ما كان السير « ايزاك نيوتن » — العالم الخالد الذكر — يخطىء ، ولكنه كان يفيد من الخطأ فى الوصول إلى الصواب ، حتى أدى للعلم والعالم اعمالا جليلة .. ولقد حدث مرة ان جلس مستغرقا فى التفكير إلى جوار مدفأة تتلظى فيها النار .. فلما اشتدت الحرارة ، دق الجرس فى عنف يدعو خادمه ، وصاح فيه أن النار كادت تشويه ، ثم سأله أن يرفع المدفأة من مكانها ، فإذا الخادم يقول له فى هدوء : « او ليس الأفضل يا سيدى ان تزحزح مقعدك بعيدا عنها ؟ » .. وهتف سير ايزاك فى دهشة : « لعمر الحق !.. ما خطر هذا ببالى قط ! »

ولقد ادرك إذ ذاك ان عقله كان فى تلك الآونة يقبع كاسفا ، عاطلا .. ولكنه لم ييأس ولم يحزن ولم يعتقد ان الصدأ عدا على ذكائه !.. ذلك لأن الرجل الحاسم ذا الشخصية الإيجابية يزيح الخطأ جانبا ، ويمضى فى حسم اموره ، مستعينا بالتجربة على تجنب الخطأ ..

اقتلع همومك من جذورها !

ولعل خير دليل على النتائج الخطرة التى تترتب على التردد ، هو ما ترويه لنا الدكتورة « ليديا جيبرسون » ، خبيرة الشئون النفسية فى الأوساط الصناعية ، التى تعمل لحساب شركة « مترو بوليتان » للتأمين على الحياة فى امريكا .. فلقد قدر لها ان تعين كثيرا من أصحاب الأعمال الكبرى على معالجة مشكلاتهم

الشخصية وحلها .. وهى تقول فى هذا الصدد : « الأصل فى الهموم والقلق يرجع إلى التردد .. فنحن نشعر بقلق بشأن الأمور المالية لأننا لا نعرف عن يقين حقيقة موقفنا منهـا .. ونحن نجزع بشأن الأعمال التى لم تستكمل لأننا لا نستطيع ان نقـرر أيها نعالج أولا .. ونحن نهتم ونشـعر بالكروب حين نوجس من مرض ، لأننا لا نملك فرصة استشارة الطبيب .. ويصل التردد المزمن إلى أقصاه وذروته حين يتملكنا الشـعور بالقنوط .. ثم يفضى بنا القنـوط فى النهـاية إلى الانهيـار العصبى » .

وخليق بأولئك الذين يعانون ترددا عصـبيا – أى ترددا يصـحبه قلق واكتئاب – أن يبادروا بعرض انفسـهم على اخصائيين فى التحليل النفسى والعلاج النفسى .. فقد تكون ثمة أسباب لذلك متغلغلة فى أعمـاقهم ، حتى إذا تكشفت لهم وشرحت على حقيقتها ، كان العلاج مجديا .

وإذا كنت مصابا بالتردد ، وتبغى الخلاص منه ، فلعله مما يعزيك ويطمئنك أن التردد لا يكون بالضرورة نتيجة الجهـل وبطء التفكير ، بل إن الأمر على العكس .. ففى بعض الأحيان يكون التفكير فى عدة أمور ، وتدبر كثـير من الهواجس ، من أهم العقبات التى تؤدى إلى صعوبة الوصول إلى البت فى أمر بسيط والعمل على تنفيذه !

وكلما كنت ذكيـا ، ازداد ميلك إلى التفكـير فى كثـير من العوامل بسرعة قبل أن تخذ قرارا .. أما إذا كنت ضعيف العقل فإنك قد لا تعانى صعوبة تذكر ، لأنك لن تستطيع أن

تفكر فى عدة عوامل متباينة ، أو أن تتدبر نتائج مختلفة عديدة لقرارك .. إنما الصعوبة التى قد تتعرض لها هى فى أنك قد تعتاد أن تغالى فى المسائل البسيطة فتحملها على محمل الاهتمام والجد الذى تحمل عليه المسائل الحيوية الهامة ..

البت السريع فى الأمور أساس النجاح

وصاحب الحزم والقدرة على البت فى الأمور هـو الذى يقفز إلى مصاف الزعامة فى كافة مناهج الحياة .. ومع ذلك فليس ثمة سحر أو معجزة فى سرعة البت فى الأمور ، فالسبيل إلى ذلك سهلة بسيطة ، يجيد اتباعها الناجحون من رجـال الأعمال ، والمظفرون من القادة ، والنطاسيون من الأطبـاء ، والمصلحون من الزعماء الاجتماعيين ، والدهاة من الساسة ، والعباقرة من رجال الفكر ، والنوابغ من أهل الفن .. ليس هؤلاء فحسب ، بل والقصاب الرائج السوق ، والصانع الموفق .. ولكن ، لا نزاع فى أن المبرز فى أى ميدان من ميادين الحياة هـو ذلك الذى تدرب فى انتظام ومثابرة على تطبيـق هـذه الطريقة فى حياته اليومية ، تطبيقا عمليا ، إيجابيا ، مثمرا ..

استخدم هذه الطريقة واجعلها شعارك

والطريقة التى تمكنك من البت واتخاذ القرارات ، ميسورة فى متناول يدك .. ولا بد أنك رأيتها تطبق وتؤتى ثمارها أمام عينيك .. بل ولعلك استخدمتها فى بعض المناسـبات دون أن تفطن ، وإن لم تنتظم فى تطبيقها الانتظام الذى لا تلبث معـه أن تصبح عـادة تلقائية ، أوتوماتيكية .. على أننى أحب أن

اذكرك بها وانبهك إليها مرة اخرى ، وخليق بك ان تسجلها على قصاصة من الورق تحتفظ بها فى جيبك للتذكـــرة .. فإن فى وسعك أن تستمد منها القاعدة التى تبنى عليها قـــراراتك فى كل درب من دروب الحياة ، مع التعديل الطفيف الذى تتطلبه الظروف .. وما عليك إلا ان تسأل نفسك :

١ ـــ ما الذى تسعى إلى تحقيقه ؟
٢ ـــ ما هى الوقائع الملائمة التى يقوم عليها هدفك ؟
٣ ـــ ما هى السبل الممكنة للعمل على بلوغه ؟
٤ ـــ اى هذه السبل اقرب إلى تحقيق غايتك المرغوبة ؟
٥ ـــ ما الذى ستفعله بشأنها ؟.. ومتى ؟

وليست هذه الطريقة من وضعى ، وإنما هى طريقة شائعة، عالمية .. انها طريقتك إذا شئت ، وهى رهن إشارتك .. وقد استخدمتها فى البت فى كثير من الأمور الخاصة بإنشاء وإدارة عدة مشروعات ، كما طبقتها بنجاح تام فى مساعدة الغير وحل مشكلاتهم ..

وانت قد لا تستخدم هذه الطريقة بنقاطها الخمس فى محاولة البت فى التوافه من الأمور ، او قد يكفى أن تستخدم بعضهابدون ان تفطن لذلك .. اما حين تواجه مسائل كبيرة تحتـــاج إلى قرارات هامة فعلا ، فيحسن بك ان تطبق الطريقة بكافة نقاطها .. بل ويجدر بك ان تسجل إجاباتك على الورق لتتدبرها على مهل ..

إن النجاح يؤثر بضيائه ومباهجة اولئك الذين يجنحـــون ـــ عن قصد أو دون أن يفطنوا ـــ إلى نهج المسلك الإيجابى ..

فالنجاح يكره الشخصية السلبية ، بينما يتجه الفشل بفطرته إلى هذه الشخصية واصحابها فيلصق بهم ..

ولا مغالاة فى القول بأن ذوى الشخصيات الإيجابية ـــ من الرجال والنساء ـــ هم الذين يظفرون دائما بخير المراكـــز فى الحياة .. فهم فى اعمالهم يحظون بالترقيـــات والعلاوات ، ولا يلبثون ان يسعوا إلى الاستقلال بأعمال ومنشئات خاصـــة .. فما السر فى ذلك ؟

إنه ليس سرا فى الواقع ، لانه أوضح ما يكون .. فأصحاب الشخصيات الإيجابية قوم يعرفون ما يريدون .. وهم يعدون انفسهم لنيل ما يشتهون ، ويسعون إلى ما ينشدون ، ويتخذون من التصرفات الإيجابية ما يمكنهم من الوصـــول إليه .. فإذا لم ينالوا ما يســـتحقون لأسباب خارجة عن إرادتهم ، فإنهم يخطون الخطوات الإيجابية التى تمكنهم من تشـــكيل حيـــاتهم واعمالهم بحيث يصلون إلى موقف مريح فى ناحية اخـــرى من الجهود تتناسب واستعدادهم ..

اما أصحاب الشخصيات السلبية فى الحياة فإنهم لا يصيبون سوى الفتات والفضلات ..

فما السر فى ذلك ؟

أضعف الإيمان !

مرة اخرى ، ليس ثمة سر ، فالأمر اوضح ما يكون : ذلك ان الاتجاه السلبى يقيدهم بأغـــلال الاستعباد .. صـــحيح أنهم يعينون فى مناصب ، ولكنها مناصب لا تنيلهم إلا شظف العيش .. فهم إيجـــابيون بالدرجة التى تمكنهم من الحصـــول على

الكفاف ، وتزين لهم ان يقتنعوا بهذا النصيب ، او ان يحتملوه وهم غير قانعين .. وهم يقبعون فى انتظار مرور الزمن لينالوا الترقية بالأقدمية .. او فى انتظار ان يسعى رؤساؤهم ذوو الشخصيات الإيجابية إلى الحصول على موافقة السلطات على ترقيتهم .. وهكذا ، قد يحصل ذوو الشخصيات السلبية على رغباتهم ، ولكن .. من الفتات والفضلات !

التمنى وحده لا يكفى !

وليس القول بأن الشخصية السلبية تقعد بصاحبها عن الارتقاء مجرد زعم أو استنتاج نظرى ، بل انه حقيقة بنيت بدقة تامة على بحوث ودراسات منظمة ، فإن ما بين ١٠ و ١٥ فى المائة من المستخدمين يصبون إلى الترقية ، ويسعون إليها ، اما الباقون فيكتفون بأن يحلموا بها ويتمنوها فحسب ، لأنهم يرزحون تحت خوف سلبى من ان لا يصلحوا لمناصبهم الجديدة .. أو تحت نفور سلبى من المسئولية ..

حدث ان التحق فتى فى الثانية عشرة من عمره بالعمل فى مصانع شركة « جنرال اليكتريك » بنيويورك — ولم يكن قد انقضى على انشائها سبع سنوات — بأجر اسبوعى لا يتجاوز ثلاثة دولارات ، كى يساعد أمه على شئون الحياة ..

وحرص الصغير على أن يتردد على مدرسة ليلية ، ثم على أن يدرس برنامجا فنيا عاليا بالمراسلة .. وظل هذا الشاب ذو العقل الإيجابى يمضى فى الحياة حتى صار رئيسا لمجلس إدارة الشركة ، الذى يمثل ٢٥٠٫٠٠٠ مساهم ، والذى يشرف على ٢٠٠٫٠٠٠ موظف ومستخدم وعامل !

ويقول العصامى المذكور — ويدعى (تشارلس ولسون) — « ان اولئك الذين يفشلون فى تحقيق ما يرغبون فى الحياة ، إنما يخفقون لان رغبتهم ليست فى الواقع قوية ، كاملة ، شاملة ، بالدرجة التى تدفعهم إلى الجد والاجتهاد .. وخليق بهم أن يوقنوا من ان القدر لا يسوق للمرء عربة ذهبية تحمله إلى غايته » .

وهذا قول صحيح .. فإن الجد والاجتهاد والكفاح من اجل النجاح ، اس كل تقدم ورقى .. وليس امامى — وانا أكتب هذا — سوى الوسط الذى أعيش فيه (أى أمريكا) لأستمد امثلة تعزز قولى .. لذلك سأنقل فيما بعد صورا للمسلك الإيجابى اقتبستها من خبرة وتجارب بعض الشخصيات اللامعة التى استطاعت ان تصل إلى الذروة دون ان تكون مسلحة بتعليم جامعى .. بل ومنها من اصبح يسيطر على اعوان من حملة الدرجات العلمية الرفيعة ..

شجعان فى الحرب ، جبناء فى الحياة !

وقد يكون من الطريف أن نورد هنا قصة ذلك الاستفتاء الذى اجرته مجلة « فورشن » فى سنة ١٩٤٩ للطلبة الذين تخرجوا فى الجامعات الأمريكية فى ذلك العام .. إذ كشف ذلك الاستفتاء عن امور تدعو إلى العجب : فقد تخرج فى تلك السنة ١٥٠٫٠٠٠ شاب فى ١٢٠٠ جامعة ، وكان ٧٠ فى المائة منهم ممن خدموا فى الجيش .. ومع ذلك فقد كان ٩٨ فى المائة من المجموع يخشون الإقدام والمغامرة ، ويسيطر عليهم الحنين إلى الأمن والسلامة ، إذ كان يعوزهم الاقتناع بان السلامة الوحيدة

التى يمكن الاطمئنان إليها ليست سوى تلك التى يثوبنها بأنفسهم فى انفسهم ..

فهؤلاء الرجال — الذين انخرط معظمهم فى سلك الجندية وخاضوا القتال فى شجاعة — لم يحجموا عن ان يوضحوا بجلاء فى استفتاء «فورشن» ان ثمة شيئا واحدا معينا لا يريدونه قط : هو ان يجربوا حظهم وان يغامروا !.. ولم تكن نسبة من ابدوا منهم رغبة فى ان يشرعوا فى أعمال مستقلة خاصة يبنون عليها مستقبلهم ، سوى ٢ فى المائة ، سيبرز من بينهم فيما اعتقد قادة المستقبل وزعماؤه !.. اما الآخرون فكانوا يتوقون إلى وظائف ثابتة فى شركات كبرى ، وإلى ضمان بأنهم سيحصلون فى النهاية على معاش كاف !.. ولم يبد خلال بياناتهم ما ينم عن ان بينهم من يتوق إلى الاستفادة من خبرة عمله فى الشركات كى يشرع فيما بعد فى عمل خاص مستقل ، يتحرر فيه من خدمة الغير ..

ويرى البعض ان هذا النقص الظاهر فى روح الأقدام والمغامرة إنما مرجعه إلى ان معظم اولئك الرجال قد نشأوا فى احضان أهليهم منعمين ، ثم قضوا سنوات فى الخدمة العسكرية حيث كان يفرض عليهم غذاء معين ، ورداء معين ، وحيث كانت تحدد لهم مواعيد اليقظة ومواعيد النوم .. ثم التحقوا بالجامعات بعد تخرجهم ، حيث كان العلم يسقى لهم بالملعقة .. ومن ثم ارتاحوا إلى ان يتولى الغير تدبير شئونهم ، وإعداد البرامج لهم ليسيروا عليها ..

ولا شك فى ان هؤلاء سوف ييسرون الفرص فى المستقبل للأقلية المحبة للمغامرة ، والتى أوتيت روحا إيجابية ، كى

تقطف ثمار الحياة الحلوة سهلة بلا كثير عناء .. لأن تخاذلهم يفسح المجال للعاملين الطموحين ..

لا تغال فى طلب السلامة !

ولكن ، ترى ما راى القائد الذى كان يسيطر على السبعين فى المائة من هؤلاء الخريجين ، الذين انخرطوا فى الجيش اثناء الحرب ؟.. ما قوله فى أمنيتهم التي توحى إليهم بأن ينشدوا السلامة والأمن قبل اى شىء ؟

إن هذا الرأى يتضح من سياق خطاب القاه الجنرال ايزنهاور — قائد الجيش الأمريكى ثم قائد قوات الحلفاء ، فى الحرب العالمية الثانية ، ورئيس الجمهورية الأمريكية الأسبق — فى الطلبة المستجدين بجامعة كولومبيا حين كان عميدا لها .. إذ قال :

« أراه واجبا على — فى هذه الأيام التى كثر ما نسمعه فيها عن السلامة والأمن وضمانهما لكل ما نفعل ، وعن السلامة من البرد والمطر والجوع — اراه واجبا على ان اصارحكم بأنكم إذا كنتم قد جئتم سعيا وراء تحقيق الأمل فى السلامة الكاملة ، فليس هذا بالمكان الذى تجدون فيه تحقيق حلمكم .. والواقع اننى أؤمن بأنه لن يكون فى وسع الجنس البشرى أن يمضى فى الحياة وان يحتفظ بوجوده وكيانه لو تحققت له السلامة الكاملة .. فما من قيمة تستحق أن تحيا من اجلها إلا إذا كانت تستدعى الكفاح من اجل قضايا جديرة بأن يكافح من اجلها .. هذا العام ، ولن تفرغوا من دراستكم فى هذا المعهد ، إلا وقد

اصبحت كلمة « الفرصة » علما ترفعونه فوق صارية حياتكم ، وليس فى السلامة المطلقة كفاح !.. وانى لآمل انه لن ينتهى وتتبعونه حتى النهاية ! »

غامر .. تنجح

ومن المفكرين الأذكياء الذين يؤمنون بان الاسراف والمغالاة فى طلب « السلامة » فى عصرنا هذا كفيل بأن يؤدى إلى الدمار ، الدكتور فانيفار بوش ، الذى كان يراس إدارة البحث والتقدم العلمى فى أمريكا خلال الحرب الماضية ، إذ يقول : « ليس فى الحياة شيء اسمه السلامة المطلقة .. ففى هذه الدنيا المتقلبة ، المعقدة ، لا مجال لسلامة فعالة ما لم توجد رغبة وشجاعة على تحمل الاخطار ومواجهتها .. ولا امل لنا فى ان نحمى انفسنا إلا إذا استطاع قومنا أن يصونوا وينموا خيالهم ومقدرتهم على الابتكار ، وإلا إذا كانوا راغبين وقادرين على المغامرة وانتهاز الفرص لتجربة الحظ » .

فإلى اى مدى ينطبق هذا على خريجى الجامعات الأمريكية فى سنة ١٩٤٩ ؟.. واين فيهم الرغبة الإيجابية والجراة على مواجهة الأخطار ؟

على ان هؤلاء الخريجين ليسوا فريدين فى نوعهم .. فلقد قام « كليفورد جيرجنسن » بتحليل ٣٧٢٣ طلبا قدمت إلى شركة الغاز فى منيابوليس — بأمريكا — من اشخاص ينشدون اعمالا ، فتبين أن فى مقدمة ما يبغيه أولئك الأشخاص « السلامة » .. لا المرتب ، ولا الفرصة التى تمكنهم من إتيان جلائل الأعمال ،

أو ضمان سلامة مراكزهم .. وإنما « السلامة » وحدها ، وبالذات !

وقد يكون من الغباء أن لا ينشد الإنسان قدرا من السلامة والأمن ، ولكن .. عندما تكون هذه الرغبة محوطة بالمسالك السلبية والإيجابية ، فإن روح الرجل أو المراة تمضى مترنحة ، مما يجعل سعيها إلى تحقيق اغراضها اشد صعوبة وتعذرا ..

ومن الصحيح ان نسبة الفشل فى المشروعات الجديدة تدعو للذعر ، وتثبط الهمم .. كذلك من الجلى أن جميع الناس لا يستطيعون ان ينصرفوا إلى المشروعات الخاصة ، وإلا لما قامت الشركات .. ولكن المهم فى الأمر ، ان الاتجاه الرئيسى والأساس لخريجى سنة ١٩٤٩ كان من السلبية بحيث يدعو للجزع .. وما لم يتطور الأمر بهؤلاء الشبان إلى التفكير الإيجابى ، فلن يلبث معظمهم ان يقبعوا فى قاع المشروعات التجارية والصناعية ، نكرات مغمورة . ولن تمضى سنوات حتى يندموا على اندفاعهم وراء السلامة المضمونة لأنه صرفهم عن العمل لأنفسهم ، وعن التقدم والرقى اللذين كان من الميسور ان ينالوهما بشيء من السعى الإيجابى ..

كيف تحقق أحلام اليقظة

إن أحلام اليقظة من أمتع الأشياء لأصحاب الشخصيات الإيجابية وأصحاب الشخصيات السلبية على السواء .. فنحن جميعا نستمتع بأحلام النهار .. وكم من كاتب صغير فى إحدى المؤسسات توحى إليه أحلامه اثناء العمل بأنه قد يرث ثروة من مصدر مجهول تمكنه من أن يبتاع الشركة بأسرها ، وان

يسير فى انتفاخ إلى الرئيس الذى يبغضه ليعلن إليه فى بساطة بأنه قد قرر ان يفصله من العمل !

وكل إنسان تجعله احلام النهار معجزة فوق مستوى البشر والخلق اجمعين !.. ومما يدعو إلى العجب ان كثيرا من الرجال والنساء يحيلون احلام النهار – او معظمها – إلى حقائق !.. لكن اكثر منهم بمراحل اولئك الذين يستطيعون ان يجعلوا احلامهم حقائق لو ان رغبتهم اشتدت وقويت !؟

اما اولئك الذين يحيلون الأحلام حقائق ، فهم اصحاب الشخصيات الإيجابية من الرجال والنساء . واما اصحاب الشخصيات السلبية فيقضون على انفسهم بأن يعيشوا امد الحياة فى احلام !

انهم يخفقون فى ان يدركوا ان الإنسان اوتى مقدرة لا حد لها على خداع نفسه ، وان هذه المقدرة تجعل الأمانى – إذا لم يصحبها عمل إيجابى – خطرا يفوق فى اضراره كل مخدر او خمر !

احلم .. ولكن حقق احلامك !

وهناك نوعان من اصحاب احلام النهار :

الحالمون الإيجابيون : الذين يعملون على تحقيق رغباتهم ، ويتخذون الخطوات الأكيدة لاحالة الأحلام إلى حقائق ، ويعنون بمعالجة مشكلاتهم بروح عملية .. و ..

الحالمون السلبيون : الذين لا يقدمون على اية خطوة لتحقيق رغباتهم ، بل يستسلمون للأحلام تحل لهم مشكلاتهم بمعجزات، وللامانى الفارغة المبهمة التى تزين لهم التمنى فى محل العمل !

وانت ولا بد تمارس احلام النهار ، فمن المهم أن تحدد من اى الفريقين انت .. ان ترى الفارق بين مجرد التمنى ، وبين الاقدام على عمل إيجابى للسعى لتحقيق رغباتك .. انك تسبب الأشياء التى تقع لك فى الحياة ، اما ما هى هذه الأشياء ، وأين هى ، وما موعدها ، وكيف تقع ، فهذه كلها أمور تتوقف على مدى اتجاهك فى الحياة سلبيا كان أو إيجابيا ، وعلى ما قد يحدث بين الاتجاهين احيانا من صراع ..

وإذا كنت من مدمنى احلام النهار ، فخليق بك ان تبحث عما ينبغى عمله .. والجواب يتوقف على مدى حدة الادمان ، ومدى تغلغل التجارب التى عجلت باستفحال هذه العادة فى نفسك ، ومدى رغبتك فى ان تتخلص منها .. وهناك أمر مؤكد لا ريب فيه ، هو انك لن تتخلص من العادة بمجرد التغاضى عنها والتمويه على نفسك ، بل لا بد لك من ان تهاجمها بطعنات إيجابية حتى تصرعها وتضعها تحت سيطرتها !

إن قوة أحلام النهار نعمة من الله ، وإنما تتأتى النقمة والخيبة والفشل عن طريق سوء استغلال تلك الأحلام .. والعقبة التى تعترض سبيل الحالم هى انه يهفو إلى تحقيق كل احلامه مجتمعة فى وقت واحد ، وفى الحال !.. وهو يحلم بسلطان وبمقتضيات تفوق ما فى طاقته ان يحصل عليه ، ويأبى أن يعدل فى احلامه بحيث تتلاءم مع طاقته !

كن واقعيا .. وحذار من الياس والغرور !

من ذلك ان المستخدم الصغير فى إحدى شركات صناعة السيارات ، لا يعنى عادة بالتفصيلات البسيطة المتعلقة بعمله،

اللهم إلا ما لا بد له من الإلمام بها للاحتفاظ بعيشه .. ولـكنه يريد ان يقفز السلم بدلا من ان يصعده درجـة إثر درجـة .. فإذا ما خلا منصب رئيس القسم الذى فيه تراه يتقدم ليشغله، وقد يرفض طلبه لأن استعداده لم يكتمل إلى الدرجة التى تجعله كفئا للمنصب .. وإذ ذاك ، تراه بدلا من ان يسعى إلى إعداد نفسه من جديد لفرصة جديدة ، يتحول إلى لوم رؤسـائه ، ويروح يحلم بيوم يصبح فيه رئيسا للشركة فيرى جميـع من فيها اى إنسان ممتاز هو !!

اتقن كل عمل تضطلع به .. !

وقد تجد مع هذا الشخص فى نفس المؤسسة التى يعمل بها شخصا آخر من النوع ذى الشخصية الإيجابية : فتراه يحلم مثله بالأمانى ، ولكنه لا يحاول ان يظفر فجأة إلى نهاية الطريق، بل يقنع بالعمل على اتقان المهام الموكلة إليه ، وعلى دراسـة دقائق العمل فى القسم الذى ينتمى إليه ، مستبقيا احلامه تحت سيطرته ، فهو الذى يمسك بزمامها ، وليست هى التى تستبد به !.. وتراه يعالج مشكلاته وعقباته تباعا ، كلا على حدة بما يلائمها ، بدلا من ان يطمع فى ان تتحقق احلامه جميعا دفعـة واحدة ، ودون ما جهد أو بذل ..

والمثل الحى لهذا ، شخص يدعى « نيكولاس دريستات » ، بدا عمله كميكانيكى صغير واخذ يرقى السلم درجة درجـة ، وهو يتحسس مواقع قدميه ويثبت خطاه ، حتى صـار مديرا لمصانع « كاديلاك » للسيارات فى « شيكاغو » .. ثم مضى الشاب ذو الشخصية الإيجابية قدما ، حتى اختير وكيلا لرئيس مجلس إدارة « جنرال موتورز » .. ومنذ عهد غير بعيد ، اختير

وهو لم يتجاوز السابعة والخمسين ، ليكون على راس شركة « شيفروليه » أكبر شركات العالم إنتاجا للسيارات ..

وكم من زميل له من الطراز السلبى الذى قدمناه لا يزال قابعا فى مركز صغير ، قانعا بان يحلم بانه سيغدو رئيس شركة كبرى .. فى الأحلام فحسب !

وخير برنامج لزيادة الإيجابية فى شخصيتك ، إنما ينبعث من تطور النضوج الذهنى الصحيح والخبرة الحقة التى تستمد منها المعرفة والدراية فى حياتك اليومية ..

وقد يحسن بك إذا كنت قد استكملت النضوج ، أو كنت فى سبيلك لاستكماله ، أن تسعى لفهم ذلك السحر المدهش ، وتلك القوة العجيبة ، اللذين يتأتيان عن تنمية الكفايات التالية التى لا غنى عنها إذا شئت ان تحيا حياة كاملة :

١ ــ القدرة على التفكير والعمل فى اعتداد وثقة ، على تعرف ما تريد وتبغى ..

٢ ــ القدرة على تحمل المسئولية ــ لامجرد قبولها فحسب ــ والاضطلاع بها بروح مجددة ، مبتكرة ، وعلى البت فى الأمـور والعمل بما تتخذه فى شأنها من قرارات ..

٣ ــ القدرة على ان تؤدى العمل الذى يحتاج لأداء ، لمجرد انه يحتاج لأن يؤدى ، ولو كان يبعد بك مؤقتا عن رغبـاتك الخاصة الملحة ..

٤ ــ القدرة على تحمل الصدمات فلا تجعلها تقعد بك ..

٥ ــ القدرة على ان تظهر التقدير والعطف والحب لأولئك الذين تنفرك فيهم غاياتهم الأنانية ، وعلى ان تخلص فى ولاء للقضايا العادلة والمبادىء الطيبة ..

٦ — القدرة على التخلص من الوحدة والعـزلة ، وعلى اكتساب الأصدقاء والاحتفاظ بودهم ..

٧ — القدرة على كبح جماح الحسد والغيرة والندم والرثاء للنفس والقلق والنظر للحياة بمنظار أسود .. بل القدرة على الارتفاع بنفسك فوق هذه المشاعر ..

٨ — القدرة على التعاون فى حماس ورغبة، وعلى الاضطلاع بنصيبك كاملا من الأعبـاء ، حتى فى أشد الظـروف تأثـيرا عليك ..

٩ — القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها اليـومية فى استعداد وعزم ، ودون تردد أو خداع للنفس ..

١٠ — القدرة على الاستسلام فى الأمور التافهة ، لتتراجع حتى تحمى ظهرك ثم تواصل الكفاح إلى النهاية دفاعا عن كرامة مشاعرك وعن تماسك شخصيتك ، فلا تتخل عن شىء من الأمور التى يتغلغل الإيمان بها فى قلبك ، ولا عن عنصر من العناصر التى تقوم عليها شخصيتك ..

إن فن الحيـاة الإيجـابية يتطلب منا أن نكون صريحين ، دقيقين فى تعرف وتحديد ما نريد ، وفى طلب هـذا الذى نريد والسعى وراءه .. وأن تكون لنا خطط نبنيها على أسـس متينة ، ونعززها بقرارات حاسمة قوية ، معقولة ، ثم نمضى فى العمل لتنفيـذها فى دأب .. وأن نكون متفائلين .. وأن نكون دواما على حذر لا يلين من الأفكار السلبية والعـادات والأعمال السلبية .. وأن نمارس النظرة الإيجابية للحياة فى دأب ومواظبة حتى تصبح عادة تلقائية ، أوتوماتيكية ..

إذ ذلك ، سنستمتع دون ريب بلذة العيش الإيجابى .. فإن للحياة الإيجابية قوة لا حد لها ولا نهاية ..

غير مسلكك فى الحياة

والآن لعل خير خاتمة لهذا البحث هو أن تضع هذا الجدول أمامك وتسجل فى كل يوم ما تحققه منه :

إلى الاتجاهات الإيجابية التالية :	من الاتجاهات السلبية التالية :
الشجاعة	الخوف
التوفيق	الإخفاق
التفاؤل	الشك
البت والحسم	التردد
التحقيق	الكبت
التحمس	التقاعس
السعى لإرضاء الأمانى	القنوط
التفكير الهادىء السليم	الارتباك
الصداقة	الوحدة
الجراة والإقدام	التراجع وكبح الرغبات
الإيمان بالنفس	التوجس
مواجهة الحياة بنظرةواقعية	التفكير المبهم المائع
العمل المنتج	التعلل والتراخى
الأمل	اليأس



عزيزى القارئ ..

الكتاب الذى بين يديك هو الأول من مجموعة كتب علم النفس التى لخصتها لك عن أشهر المؤلفات العالمية فى هذا المجال ، والتى ألفها أشهر العلماء المتخصصين فيه . ولا تحسبن أن المادة التى أقدمها لك تحت بند (علم النفس) ، مادة علمية جافة ، لا يفهمها ، ويهضمها ، غير من درسوا علم النفس دراسة ، أكاديمية ، .. وإنما ـ على العكس ـ حرصت على أن أنتقى لك الكتب التى تتناول موضوعات عامة وهامة تساعدك على مقاومة مشكلات الحياة اليومية والتغلب على معوقات الراحة النفسية التى ينشدها كل إنسان فى هذا العصر الحافل بالمتاعب .. ولكى تأخذ فكرة مبدئية عن التخطيط الذى أعددته لهذه السلسلة أو المجموعة الجديدة التى أستهلها بهذا الكتاب الذى بين يديك ، أورد لك فيما يلى بعض موضوعات هذه المجموعة الممتعة :

• كيف تقاوم القلق وتستمتع بالحياة ؟ • الانتصار على الخوف * الايحاء الذاتى * اخدع نفسك • كيف تنجح مع النساء ؟ • كيف تقهر الخجل ؟ • كيف تصارح أولادك وبناتك بالحقائق الجنسية ؟ • مركب النقص ، والعقد النفسية • النجاح فى الحياة كيمياء ! • كيف تغالب شقاءك . صعوبات التفاهم الزوجى • هستيريا الحب المكبوت ! • كيف تقاوم الحسد ، والغيرة ، والشعور بالاضطهاد ؟ • سعادة الجسد وسعادة الروح • مستقبل زوجك فى يدك ! • التحليل النفسى للأحلام ، والغرائز الجنسية ، والأمراض العصبية • كيف تضاعف نجاحك فى الحياة . كيف تحصل على الثروة فى أقصر وقت ؟ • عش بحكمة ، تعش سليما . لماذا أنت عصبى ؟ • أبواب الحب المغلقة • غريزة السعادة ! • عش حياة ايجابية • إرادتك فى متناول يدك ! • الرغبة فى الحياة • غزو السعادة ! • كيف تتجنب متاعب الأعصاب المرهقة !؟ • كن متفائلا • دنيا الحب والسعادة .. الخ .. الخ .

والله ولى التوفيق

حلمى مراد



الرقم الكودى : ٩١٣١٩